

OVERWINNING  
VAN  
ANGSTEN EN BEGEERTEN

Orde Der Verdraagzamen



—  
's-Gravenhage

NO. 235

PRUS FL. 250

~~10~~ 10

+

# VERENIGING "ORDE DER VERDRAAGZAMEN"

Kon. Goedgekeurd d.d. 22 februari 1958, nr. 58 - GEVESTIGD TE 'S-GRAVENHAGE



Giro no. 468874 t.n.v. de Penningm. der "ODV", DEN HAAG

Uitsl. voor verslagen en abonn. Dovenetelweg 57a 's-Gravenhage Tel: 6845 41

Secretariaat: Graaf Willem de Rijkelaan 15 Leidschendam Tel: 070 - 275154

## OVERWINNING VAN ANGSTEN EN BEGEERTEN.

Angsten en begeerten zijn over het algemeen sterk met elkaar verwant. Als we angst omschrijven, dan zijn het redelijke of onredelijke gevoelens die gepaard gaan met een gevoel van verlies.

Hebben we het over begeerte, dan is het over het algemeen een gevoel van tekort of van mogelijkheid waarvan de vervulling schijnbaar belangrijker is dan de consequenties. Dit is natuurlijk niet volledig, dat begrijpt u ook wel. Maar als we die gevoelens moeten erkennen en gaan overwinnen, dan is het geloof ik wel van belang, dat we in de eerste plaats de oorzaak van onze angsten kennen.

Een groot gedeelte van de angsten, die een mens heeft, komt voort uit zijn onderbewustzijn. Dat kan zich zelfs omzetten in zuiver lichamelijke reacties. Maar de angst op zichzelf is voornamelijk mentaal en fysiek. Het is een combinatie.

Als u bang bent, kunt u wel zeggen dat u niet bang hoeft te zijn, maar dat helpt u niet. Een angst is namelijk niet door de rede te verdrijven. Een werkelijke vrees overwint u alleen door haar bestaan te aanvaarden. Als u bang bent voor een oorlog, dan moet u zich afvragen, of het redelijk is die vrees te koesteren. Maar bovenal moet u zeggen: ik ben machteloos; ik kan er niets aan doen. Ik zal rekening ermee houden dat het kan gebeuren en ik zal dan zien hoe ik mij zo goed mogelijk red.

Dit is een heel typische reactie waarbij heel veel mensen zich zullen afvragen: wat moet ik er eigenlijk mee? Als ik nu voor alles bang ben en ik zeg tegen mijzelf: ik kan er niets aan doen, dan gebeurt er helemaal niets. Daar heeft u gelijk in. Maar een angst kan altijd worden opgeheven, wanneer er een sterkere prikkel is tot ageren, dus tot iets doen. Zolang die er niet is, is het ook niet nodig te handelen.

Als u verstart omdat er iets is in uw nabijheid - zichtbaar of onzichtbaar - dan kunt u zeggen: ik blijf maar verstart zitten. O, wat ben ik bang! Daar komt u niet verder mee. Vraag u dus niet af: is het redelijk om bang te zijn? Vraag u af: waar ben ik bang voor? Door een angst zo goed mogelijk te formuleren en te omschrijven neemt die reeds af, daar zijn emotionele invloed minder wordt.

Er zijn mensen, die hebben pleinvrees, ruimtevrees, vrees voor besloten ruimten, voor hoogte enz. enz. Bij al die vrezen kunt u natuurlijk zeggen: dat zijn eigenlijk storingen van het bewustzijn, het zijn neurosen. Maar als u nu de trap op moet gaan en u heeft hoogtevrees, dan heeft u er weinig aan te weten dat het een neurose is. U moet zich gewoon afvragen: is het belangrijk dat ik boven kom? Als dat het geval is, dan moet u zeggen: ik denk zo goed mogelijk niet aan de trap. Ik concentreer mij steeds op de volgende trede, alleen maar op die volgende trede. Ik kijk niet achterom, ik kijk niet vooruit.

Elke volgende trede is voldoende. Door stap voor stap te gaan is het mogelijk om deze neurose tamelijk in bedwang te houden.

Als u op een grote hoogte staat, b.v. op een wolkenkrabber, dan heeft u helemaal niet de neiging te zeggen: daar komt een wolkje voorbij, laat mij eens even krabben. Dan staat u daar en u bent verstart, omdat u zich van de hoogte bewust bent. Dus zijn er twee dingen waarmee u rekening moet houden: de hoogte en de ruimte biologeren u. U moet er dus niet naar kijken. Wat moet u hier dus doen? U beperkt uw concentratie tot datgene wat werkelijk nodig is, wat u werkelijk moet waarnemen. Handel daarbij bovendien zoveel mogelijk automatisch. U zult zien dat u zelfs dergelijke neurosen meester kunt worden. En als u dergelijke lichamelijk zeer gevaarlijke neurosen op die manier de baas kunt, waarom zoudt u dan meer gewone angsten ook niet de baas kunnen?

Ik heb het gevoel dat er een demon in mijn buurt is, fluistert men. Jawel, maar als hij er nu is en u ziet hem niet, u voelt hem alleen maar, wat moet u dan doen? Een koude douche nemen b.v. Niet zeggen: hij is er niet, want dat praat je jezelf toch niet aan. U moet gewoon zeggen: hij kan mij niets doen. Een koude douche is in zo'n geval ook erg goed, want volgens de legende kan een geest niet over stromend water gaan. Als u er dus onder staat, kan hij niet in uw buurt komen. Bovendien is het nog gezond ook. Het is een wat nuchtere manier van denken, dat weet ik wel.

Begrijp één ding heel goed: de angst is onredelijk. Het is een beeld in uw hersenen of een indruk waardoor u zoveel verschillende stoffen in uw lichaam opwekt dat een deel van uw lichaamsfuncties verandert en u gelijktijdig wordt gebiologeerd door het gevreesde. Dat is het grote gevaar.

Wanneer u in een auto zit en u staat op het punt een aanrijding te krijgen, dan kunt u natuurlijk op de rem blijven trappen en verstarren, maar dat helpt u niet. Het enige wat u kunt doen is proberen na te gaan: wat is nu de beste kans. Niet: wat gaat er gebeuren? Dat merkt u wel. U zult dan ontdekken dat u soms door te slippen en gas te geven nog een kans schijnt te maken; en dat probeert u dan. Maar als u denkt: daar komt een aanrijding en u gaat niet verder, dan komt die zeker.

Het besef, dat de angst op zichzelf aanvaard kan worden zonder dat die uw eigen reactie en gedrag bepaalt, is één van de eerste dingen, die u zich moet bijbrengen. Dat is volkomen juist, onthoudt u dat.

Als ik bang ben en er zijn dingen die ik toch moet doen, dan moet ik mij niet concentreren op hetgeen ik vrees, maar alleen op hetgeen ik moet doen. Daardoor wordt de vrees wel niet onmiddellijk overwonnen, maar ze komt op de achtergrond; ze wordt beheersbaar. Op het ogenblik, dat angst beheersbaar is, is hij niet meer de dominerende factor en kan hij op den duur worden overwonnen. Misschien dat u nu al een voorstelling heeft van de kant die ik wil uitgaan.

Het is heel goed om te zeggen: beroep u op God en dan zal de angst wel verdwijnen. Indien u gelooft dat dat het geval is, dan moet u zich op God beroepen, inderdaad. Maar er zijn veel meer gevallen dat je meer voelt voor een politie-agent dan voor God. Maar die politie-agent is er dan niet en God kun je niet bereiken volgens je gevoel. Hij kan hier niet ingrijpen, dus moet je het zelf doen.

Het overwinnen van angst betekent: langzaam maar zeker beseffen dat je maar voor een klein deel en niet helemaal wordt beheerst door de omstandigheden. Daar gaan de meeste mensen aan voorbij. U kunt zelf de omstandigheden beheersen, maar u kunt nooit een angst overwinnen, als u niet besluit te handelen ongeacht de consequenties. Bij angst is het beseffen van mogelijkheden en consequenties verlamdend, ook als het innerlijke angsten zijn.

Er zijn veel mensen, die ook daarmee wel eens te maken hebben. Een gevoel van achtervolgd worden misschien of zelfs het gevoel van te leven onder een glazen stolp in een wereld, die eigenlijk mechanisch nog voortbeweegt buiten je. Als u daarmee te maken heeft, dan voelt u zich werkelijk angstig, natuurlijk. Maar vraag u dan niet af: hoe erg het wel voor u is, want dan komt u in zelfbeklag terecht. Dat zelfbeklag alleen al zal alle factoren die de angst veroorzaken vergroten. Vraag u af wat u wilt. Vraag u niet af wat het

kost. Hoe lang het zal duren. Vraag u af: wat moet ik nu doen? Wat zou ik nu willen doen? En doe dat. Begrijp dan heel goed, dat u op die manier de angst kunt overwinnen.

Nu zijn er mensen die angsten hebben die eigenlijk geen echte angsten zijn. Ik noem dat over het algemeen: niet bereid zijn om consequenties te aanvaarden. Dat soort angsten is veel moeilijker te overwinnen, omdat de mensen niet willen toegeven dat ze bepaalde consequenties niet willen aanvaarden. Ze zeggen gewoon tegen zichzelf: ik zou dat allemaal wel willen en ik zou dat allemaal wel kunnen, maar ik ben bang dat 't toch niet zal gaan en daarom doe ik het maar niet. Dat is een uitvlucht voor jezelf. Er zijn heel veel dingen die je wel degelijk kunt doen, als je wilt. Maar wil je ze wel werkelijk? Is het niet eerder een spelletje in de gedachten? Zoals: ik zou die man wel een klap willen geven, maar dan krijg ik er één terug. Dan ben je niet bang voor die man, maar dan ben je niet bereid om je uiting te bekopen met waarschijnlijk een pak slaag. Dat komt erop neer. Dat is berekening, geen angst.

Bang zijn is ergens onredelijk. Angsten hebben altijd een element dat niets meer te maken heeft met de rationele wereld waarin men leeft. Zodra er een overweging bij te pas komt, is het dus geen angst. Beschouw hem dan ook niet als zodanig. Op het ogenblik, dat je dat doet, kom je terecht in de kringloop van verhoogde interne klierafscheidingen in het lichaam, verhoogde panische reacties en op den duur een absolute onbeheerstheid en dan ben je weg. Beseft, wanneer ik bang ben voor iets, dan is dat heel vaak gewoon een beseffen van consequenties, die ik niet wil aanvaarden. Als dat het geval is, dan moet ik zien wat het zwaarste weegt. Tijd nemen, overwegen. Als u dat doet, komt u altijd verder dan als u in een soort wanhoop maar wegloopt of agressief wordt.

Die consequenties spelen ook bij begeerte een heel grote rol. Een mens kan van alles begeren. U kunt zeggen: was ik maar rijk. Stel u eens voor wat u allemaal zoudt doen, indien u rijk was. U heeft allen wel eens zo'n droompje gehad. Maar wat heeft u er eigenlijk aan? Dit is spelen met gedachten. Dat is zoiets als denken: als ik nu eens wonderen kon doen, wat zou ik dan in de wereld niet allemaal veranderen! We voelen zelf dat we dat niet kunnen. Wij spelen dus alleen maar met dromen. Dromen zijn erg leuk zolang we begrijpen dat ze dromen zijn. Maar als we die droom verder gaan uitspinnen, komt er een ogenblik, dat we daar soms ook lichamelijk bij betrokken raken. Dat wil zeggen, dat er emoties ontstaan, dat we eigenlijk bepaalde mechanismen aan het werk zetten. En dan komt er een moment, dat we ons afvragen: wat moeten we nu? En dan hebben we het punt, dat de droom tegenover de werkelijkheid komt te staan. Als die werkelijkheid en die droom dan niet klikken, moet u eens zien hoe woedend u bent. O, niet op uzelf en niet op uw droom, maar op de werkelijkheid. Dat is onvernijdelijk.

Het overwinnen van begeerte is in de eerste plaats begrijpen wat u wilt. Het is namelijk helemaal niet erg om iets te begeren, maar dan moet u wel weten: wat is de prijs die ik ervoor wil betalen? Wat wil ik er wel, wat wil ik er niet voor doen? Beseft, dat u -- juist als het om begeren gaat -- niet kunt dromen over een deus ex machina die zal optreden en alle wensen zal vervullen, of over een welwillend toeval dat alles zo schikt op die schone wijze waarin het in damesromans en wat dat betreft ook in de heren-detective romans steeds weer voorkomt. Neen, de werkelijkheid is:

Als ik iets begeer, dan moet ik mij afvragen wat het mij waard is. Vanaf het ogenblik dat ik mij die vraag stel, kom ik als vanzelf al op een punt waarop ik mijn begeerte tenminste in toom kan houden. Je kunt niet alle begeerte afschaffen. Een voorbeeld:

Een jongen ontmoet een meisje. Daar komt vaak begeerte bij kijken. Maar als de jongen dan goed naar het meisje kijkt en hij kijkt ook eens naar de moeder, dan denkt hij: ja, het zou wel kunnen, maar als lukt, dan zit ik voor de komende 40 à 50 jaar aan zoiets als die moeder vast. Dat helpt onmiddellijk om de begeerte te overwinnen, gelooft u mij.

Ze zeggen: liefde is blind. Dat is dan een begeerte die niet de werkelijkheid wil zien. Op het ogenblik, dat je de werkelijkheid ziet, wordt het anders; dan weeg je af. Dat wil niet zeggen, dat je het begeerde terzijde behoeft te schuiven. Dat wil wel zeggen, dat je het realistischer moet benaderen. Dat je jezelf niet alleen moet afvragen: wil ik dit graag? Maar: op welke manier wil ik het? Kan ik dat en wat betekent dat verder voor mij? Als je dat allemaal overweegt, dan kom je ergens.

Overwinnen van begeerte is in het begin eigenlijk heel eenvoudig. Het is gewoon weten wat het je kan kosten. En als je dat weet, kun je zelf kiezen. Maar dan is het niet meer een begeerte, dan is het een bewuste beslissing.

Toch zijn er in die begeertewereld en in de omgeving daarvan natuurlijk allerlei dingen waarmee je redelijk niet zo gemakkelijk uit de voeten kunt. Er zijn impulsen bij die je niet kunt verklaren. Je ziet b.v. een kunstvoorwerp, eigenlijk oerlelijk, maar je wordt erdoor gefascineerd. Je wilt het hebben. Eigenlijk geef je er veel meer voor dan het waard is, maar je moet het hebben op dat ogenblik. Dan kun je zeggen: dat is onredelijk, ik moet mij beheersen. Soms is het echter zo sterk, dat je daardoor helemaal uit je normale doen komt, zodat je b.v. in plaats van rijst aardappelen opzet en die dan rustig laat doorstomen. Kijk, als het zover komt, dan moet je je rustig realiseren dat die begeerte een reden van bestaan heeft. Als ze mij zodanig beheerst, dan kan ik beter zien wat ik ermee kan doen, ik kan het voorwerp misschien kopen, dan dat ik zo blijft doorsukkelen. Want dan is het geen droomspelletje meer, dan is het een grens tussen u en de rest van de werkelijkheid.

Als u dan de zaak geestelijk nagaat (een helderziende kan het ook wel voor u doen), dan blijkt dat zo'n voorwerp wat ouder is en dat het op de een of andere manier in verband staat met een vorig leven of misschien een replica is van iets wat in uw jeugd erg belangrijk is geweest. U was het eigenlijk allang vergeten, maar nu herontstaat het. Kijk, als dat gebeurt, kunnen we wel zeggen: je moet die begeerte beheersen, maar dat helpt niet.

Er zijn mensen, die proberen van alle begeerten afstand te doen. Er was eens een nonnetje. Ze deed van alle begeerte afstand, van de hele wereld, van alles. Ze trok zich terug in een wereld van vroomheid, gebed en opoffering. Ze dacht dat ze alles had overwonnen, maar ze vergat één ding: elke nacht droomde ze dat haar verloofde bij haar kwam op een manier, die kerkelijk gezien aan de verloofde eigenlijk nog niet zou moeten zijn toegestaan. Met andere woorden: je verplaatst iets. Je gaat iets in jezelf brengen. En dat is ook een waanwereld, dat is ook niet reëel.

Er zijn geestelijke factoren die een grote rol spelen in je leven. Maar zelfs als ze nog zo mystiek lijken te zijn, moet je ze altijd herleiden tot de feiten. Als God in u afdaalt (aangenomen dat het mogelijk is) en door u allerlei dingen doet om daarna weer ergens anders in de schepping te gaan kijken, dan kunt u wel begeren dat dat terugkomt, maar u kunt zich veel beter afvragen waarom u dit begeert, want dan weet u wat voor u belangrijk is. De dingen, die voor ons belangrijk zijn, zijn een direct deel van onze totale ontwikkeling, van ons leven met alle teleurstellingen die erbij komen, met alle meevallers die erbij komen, kortom, het gehele gebeuren. Maar het overwinnen van die begeerte heeft alleen zin op het ogenblik, dat het beheersen voor ons inderdaad zinvol is. Wij moeten er een reden voor hebben. Waar geen kenbare en aanvoelbare reden tot die beheersing bestaat, is ze in feite overbodig en nutteloos. Hier hebben we dan angst en begeerte naast elkaar gezet.

Er zijn aan dit onderwerp natuurlijk allerlei geestelijks aspecten verbonden waarop ik ook graag wil wijzen.

Als we horen dat iemand in het duister leeft, wat gebeurt er dan in feite? Zo'n persoon leeft zo door zijn eigen angst. Want het is zijn angst, die hem ertoe brengt om alle contacten af te wijzen waardoor hij zich misschien zou moeten openbaren of de feiten omtrent zichzelf zou moeten aanvaarden. Zo'n geest doolt inderdaad in het duister. Hij kan aardgebonden zijn en al wat daarbij komt. Dan zegt zo iemand: ik begeer het licht. Maar hij begeert niet

waarlijk het licht. Hij begeert de waardigheid van het licht in zichzelf. En die kan hij alleen bereiken, indien hij uitgaat van hetgeen hij is, niet van iets anders.

Als u dat nu zo bekijkt, dan wordt u duidelijk dat het overwinnen van angsten (ook in de geest) in dit geval in de eerste plaats is beseffen: waar ben ik bang voor. In de tweede plaats: dat het aanvaarden van het gevreesde in vele gevallen de enig mogelijke oplossing is, niet alleen voor de angst, maar voor de gehele situatie waarin u verkeert.

Met begeerte is het precies hetzelfde. Je ziet zo vaak de aardgebonden geesten. Misschien mensen, die zich doodgedronken hebben en die nu nog rondspoken in sommige café's en staan te hunkeren bij elk glaasje, dat ze zien drinken en toch eigenlijk de roes niet meer te pakken kunnen krijgen. Mensen, die voor zichzelf willen vluchten. Hun hele begeerte is om alleen maar te ontkomen aan hetgeen zij in feite zijn. Is dat reëel? Ik meen van niet. Daarom zullen ook dergelijke mensen zich moeten afvragen niet: hoe kan ik krijgen wat ik denk dat ik wil hebben? Maar: hoe kan ik begrijpen waarom ik het wil hebben? Alweer, het begrip is de sleutel tot de overwinning van de begeerte.

Wat dat betreft kunnen we ook gaan kijken in de werelden van de geest. Wij hebben van die perioden dat we zeggen: we worden overweldigd. Wij zijn dan helemaal geslagen op zo'n moment. Onze hele sfeer en al wat we kunnen doen en zijn in deze en in andere sferen doet ons niets meer. We hebben het gevoel: we willen hogerop. Er is een begeerte die ons trekt. Soms gaan we wat dromen. En als we dromen, worden we weer wakker in onze eigen wereld. Dan helpt die begeerte ons niet. Maar het kan ook zijn dat we beseffen, dat de Godsbeleving of de beleving van een hoger bestaan voor ons op dat ogenblik een noodzaak is; dat we zelf ons "ik" als onvolledig beschouwen in de huidige vorm. Dan zoeken we gewoon iets wat op dat hogere lijkt en daarmee houden we ons bezig. En dan blijkt, dat je allerlei taken krijgt of ervaringen opdoet waardoor je dan opeens die hogere wereld inderdaad kunt gaan beleven. Soms eerst incidenteel en later meer frequent, totdat je er eindelijk bijhoort. Je kunt dat dus doen. Maar zolang je bezig blijft met het beeld van het verlangen zonder meer, kom je niet verder.

Ook geestelijk spelen deze dingen een veel grotere rol dan u denkt. Daarom is het onderwerp niet zo gek, als het wel lijkt. Het is heel leuk om te praten over angsten en begeerten. Wat verlangt Den Uyl? Een Kabinet. Wat vreest Den Uyl? Een Kabinet met Van Agt. Dat zijn dingen die kun je gewoon aflezen. Maar waarom? Wat is de reden?

Een mens in zijn eigen wereld - ongeacht zijn gevoelens en zijn emoties, ongeacht misschien de prikkel van nieuwsgierigheid die vaak de basis is van een angst of van een begeerte - zal zich bezig moeten houden met het redelijke. Dat is de eerste regel. Want wie zich bezighoudt met de werkelijke waarden in zichzelf, als hij die tenminste kan erkennen, zal beter bewust van zichzelf juister weten hoe hij moet handelen.

Wij kunnen angsten en begeerten niet de wereld uit helpen. Het zijn de twee polen waartussen zich het geheel van ons bestaan afspeelt, geestelijk zowel als stoffelijk. De aard van de angst en de aard van de begeerte zal misschien een andere zijn, maar in feite blijven ze bestaan. Als emotionele toestanden zullen ze mijns inziens voortbestaan tot het ogenblik dat er een eenheid wordt bereikt tussen al het geschapene. Laten we daar dan ook niet bang voor zijn. Maar laten we begrijpen, dat tussen de angst en de begeerte de speelruimte ligt (marge) van ons bestaan: de werkelijkheid.

Zolang we de angst en de begeerte op redelijke basis, dus volgens de vermogens waarover we beschikken, toegang geven tot onze werkelijkheid, kunnen we ermee werken. Een angst, die leidt tot overlegde en juiste daden, kan in vele gevallen de gevaren voorkomen die men in feite vreest. Bij begeerte kan een bewust en overlegd handelen op basis van zelferkenning en van mogelijkheden er vaak toe leiden dat ofwel de begeerte wordt vervuld, dan wel dat ze verdwijnt en dat in de plaats daarvan een reëler besef van uw mogelijkheden komt.

Alles op aarde is een mengsel van angst en begeerte. Elke menselijke psyche is zodanig in de ban van angst en begeerte dat hierdoor allerlei zaken zoals sociaal gedrag, godsdienst en dergelijke mede worden bepaald. Laten we dat niet vergeten.

Er zijn meer mensen die braaf zijn omdat ze bang zijn voor de hel, dan dat ze braaf zijn omdat ze houden van God.

Er zijn meer mensen die keurig netjes leven omdat ze bang zijn voor de gevangenis, dan er mensen zijn die netjes leven omdat ze netjes willen zijn.

Er zijn meer mensen die beperkingen in hun bestaan aanvaardden en zeggen goed te heten omdat ze de moed niet hebben om de consequenties van het verdere te accepteren, dan dat er mensen zijn die overtuigd zijn dat hun leven, zoals zij het nu leiden het enig juiste en het enig goede is. Realiseer u dat maar.

Vraag u dan af: Wat wil ik? Waar ben ik bang voor en waarom? Wat is er in mij dat mij dit doet verwerpen en dat doet begeren? Waarom ben ik zoals ik ben? Als u daarop het antwoord heeft, dan bent u gelijktijdig op het punt gekomen waarop beheersing van angst en begeerte mogelijk wordt en waarbij de mens bewust handelend het beste in zijn wezen voortdurend tot uiting weet te brengen en tevens de negatieve fasen in zijn leven zodanig beheerst weet te regelen, dat ze hem niet van een werkelijke bewustwording kunnen afhouden.

Dit is de inleiding. Erg praktisch, maar het vergt wel een zelfonderzoek en eerlijkheid tegenover jezelf. De mens, die niet bereid is om eerlijk te zijn tegenover zichzelf, zal voortdurend worden beheerst door zijn angsten en zijn begeerten. De mens, die eerlijk is tegenover zichzelf zal meester zijn over zijn angsten en begeerten en daardoor zijn angsten kunnen overwinnen of zelfs zodanig kunnen richten, dat hij er bewust gebruik van maakt, terwijl hij zijn begeerten kan richten op feiten in plaats van op dromen of kan waarmaken wat hij werkelijk verlangt, mits hij bereid is om daarvoor de besefte prijs te betalen.

-:-

## D I S C U S S I E.

x Ik hoorde iemand zeggen: Begeerten wil ik houden, angsten heb ik niet. Hier zit voor mij veel in. Wat denkt u van deze uitspraak?

- Waarschijnlijk het gevolg van een gebrek aan zelfkennis. Iemand, die denkt dat hij geen angst kent, is waarschijnlijk bang om bang te zijn. Een ieder heeft zijn eigen angsten. Ik geloof, dat het een beetje gevaarlijk is, als je die voortdurend ontkent, omdat er dan een ogenblik komt dat je erdoor overrompeld kunt worden.

Wat betreft "begeerten wil houden", ik neem aan dat dit zuiver stoffelijk is bedoeld en voor een bepaald gebied. U weet wel "Wein, Weib und Gesang", de zang desnoods niet. In dat geval vind ik het wel begrijpelijk. Maar ik meen, dat er zelfs dan een verwarring bestaat tussen behoefte en begeerte. Daarom zou ik zeggen, dat erkenning van eigen behoefte en de vervulling daarvan op zijn tijd voor iedereen ongetwijfeld goed is. Niemand moet proberen zijn eigen behoefte weg te praten. Maar als je dat gaat opbouwen tot een fantasie (dat is in feite een begeerte), dan geloof ik toch dat je die begeerte beter kwijt dan rijk kunt zijn. Al is het alleen maar omdat iemand, die zijn begeerte opbouwt, altijd weer door de werkelijkheid wordt teleurgesteld.

x Heeft begeerte niet altijd een negatieve bedoeling?

- Dat hebben de mensen ervan gemaakt. De mensen zijn uitgegaan van het

standpunt: gij zult niet doden zolang het mij betreft, maar gij zult niet stelen, want ik wil houden wat ik heb. Vandaar dat er vaak voor diefstal grotere straffen worden gegeven dan voor dood door schuld. U zult begrijpen, dat dat ook een angst-begeertepatroon is.

De meeste mensen willen veel hebben, omdat ze denken dat ze dan wat zijn. Maar als je alles hebt en je bent niets, dan heb je niets. Maar als je wat bent en je hebt niets, dan ben je altijd nog iemand. Ik geloof, dat het negatief verklaren van het begeerte-patroon eigenlijk een resultaat is van de angst, die een groot gedeelte van de mensheid koestert voor de feiten. Het feit b.v. dat uw bezit niet uw werkelijk bezit is. Kijk maar naar uw bankrekening. Elk jaar slinkt die, niet in getal maar wel in waarde. De mens is bang, omdat hij de begeerte- en ook de behoefte-elementen ziet als strijdig met zijn eigen belangen in de maatschappij.

Er zijn mensen, die een lange tijd heel deftig hebben beweerd: De vrouw is monogaam en de man is polygaam. Het is niet goed voor de man om polygaam te zijn. Maar nu blijkt (de pil heeft dat bewezen) dat de vrouw misschien minder polygaam is dan de man, maar desalniettemin deze dromen wel degelijk kent. De man is misschien niet zo polygaam als de vrouw wel veronderstelt, maar bij hem is het over het algemeen het afwegen van behoefte, mogelijkheid en gemak. Als u daarmee rekening houdt, dan begrijpt u waarom de begeerte op zo'n vreemde manier enerzijds als verkeerd wordt geïnterpreteerd en anderzijds voortdurend als exploitabel wordt gecommercialiseerd.

Begeerten zijn dus niet negatief. Alleen de mans, die zich door zijn begeerte laat leiden zonder zich van zichzelf bewust te zijn, doet iets wat verkeerd is. De begeerte op zich is niet negatief. Mag ik u iets aardigs vertellen? In de christelijke wereld is lange tijd alle sexualiteit als een begeerte en negatief uitgekreten. Maar ze hebben één ding vergeten, dat de christenheid daartegen voortdurend gezondigd heeft, anders was ze nooit tot dergelijke aantallen aangegroeid.

Als u die dingen goed in de gaten houdt, zult u met mij zeggen: De begeerte op zichzelf is niet negatief, maar een begeerte die niet wordt getoetst aan de feiten is negatief, omdat ze je in een toestand brengt waardoor je de werkelijkheid niet meer kunt aanvaarden en beleven zoals ze is.

x U gaf aan hoe te beginnen om angsten te overwinnen. Hoe nu te voorkomen dat ik kriebels in mijn benen krijg zodra u maar over hoogtevrees praat. Ik ervaar het als een gebrek aan vertrouwen en word kwaad op mijzelf.

- Ja, en dan kriebelt het nog eens zo erg. En dan bent u zo boos, dat u zich nog schaamt om te krabben ook. Dat is niet reëel.

Als iemand zegt "hoogtevrees" en u heeft hoogtevrees, dan is het duidelijk dat u daarop reageert, want het is een neurose. Maar die neurose heeft u niet te beletten om b.v. iets te beklimmen, een trapje of iets dergelijks. Als u zich bezighoudt met iets wat u moet doen, dan kunt u dat doen ongeacht het feit dat u hoogtevrees heeft. Maar omdat u het vele malen op die manier toch doet, wordt de vrees eigenlijk minder acuut. Ze is er nog wel als een vaag gevoel, maar ze is niet meer dominant; ze wordt beheersbaar. Vandaar dat ik u de raad van concentratie heb gegeven. Het is duidelijk dat u het associeert met uzelf als u de kriebels krijgt. Ik hoop voor u dat u van kriebels in de benen houdt, anders is het erg onaangenaam, want het woord "hoogtevrees" is al enkele malen gevallen. Trek u er niet teveel van aan. En als u denkt dat het een afwijking is, kijk rond u. De hele wereld is vol van afwijkingen. De wereld is zo interessant, omdat al die afwijkingen weer een beetje anders zijn.

x Wat is de oorzaak van hoogtevrees? Is het een storing in het zenuwstelsel?

- Over het algemeen heeft het te maken met een lichte storing van de evenwichtsorganen. Dat is één van de meest voorkomende oorzaken van hoogtevrees. Je hebt dan het gevoel dat je je evenwicht niet kunt houden. Je wordt daardoor bang en verliest juist je evenwicht, omdat het zo moeilijk is om normaal dit evenwicht volledig te handhaven. Alleen als je geheel automatisch reageert, merk je het niet. En dat doe je niet, als je een hoogte op-



gaat. Daarnaast kan er nog een andere oorzaak zijn. Je kunt een ervaring hebben gehad. Er zijn mensen, die als kind altijd van de trap afsprongen. Dan maakten ze heel aardige sprongen, soms van een hoogte van enkele meters. Eén keer komen ze dan verkeerd terecht. Er zijn typen bij, die de pijn zo gaan associëren met hoogte dat ze eigenlijk denken aan het gevaar van pijn op het ogenblik, dat ze ook maar een beetje van wat zij zien als de vaste grond loskomen. In een dergelijk geval is hoogtevrees hoofdzakelijk psychisch. Het is geen evenwichtsstoring, maar het heeft wel dezelfde resultaten. Zoals mensen, die een lange tijd in een cel hebben gezeten - om welke reden dan ook of ondergedoken hebben gezeten in een klein kamertje - vaak daaraan een neurose overhouden van beklemming, zodra ze weer in een klein vertrek komen. Ze laten dan de deur openstaan, omdat het begrip 'ik kan eruit gaan' de angst a.h.w. onbelangrijk maakt. Maar is de deur dicht, ook al zouden ze hem kunnen open maken, dan worden ze plotseling neurotisch. Ze worden onbeheerst, ze krijgen een beklemming, ademnood en de rest. Dit maakt wel duidelijk, dat dergelijke zaken dus ook psychisch veroorzaakt kunnen worden en dan eigenlijk een reactie zijn op ervaringen uit het verleden.

x Die ervaringen zijn dus in zoverre functioneel omdat het individu zichzelf daarmee in stand zou kunnen houden. Bij hoogtevrees b.v. zou je van een ladder kunnen vallen en je nek breken.

- Dat is in zekere zin misschien wel waar, maar niet helemaal.

In een menselijk leven kun je niet voorkomen dat je soms naar boven moet klimmen of op een hoogte moet staan. Op het ogenblik, dat je daar je beheersing verliest, is dat levensgevaarlijk. Heeft u nooit mensen gekend, die niet langs water durven lopen? Dat is soms hoogtevrees, soms wat anders. Maar in de meeste gevallen komt er nog bij dat ze worden gebiologeerd door het water. Dat wil zeggen, dat de kans dat ze erin vallen groter wordt naarmate ze dicht bij het water komen of langer langs de waterkant lopen.

Dat is wat een kind dat leert fietsen ook heeft. Een kind, dat leert fietsen, kan doorgaans al direct met de fiets heel aardig overweg, totdat het een obstakel ziet en denkt: als ik daar maar niet tegenaan rijd. Dat gebeurt dan prompt. Waarom? Het kind is geobsedeerd en niet in staat om ontwijkend te reageren. Alles schijnt hem daar naartoe te trekken. Een psychische kwestie. Ik geloof niet, dat je kunt zeggen: dat is een kwestie van instandhouding van de soort of iets dergelijks. Het heeft geen positieve betekenis, maar het is ongetwijfeld voor de mens wel een poging om voor zich een gevoel van geborgenheid en veiligheid steeds zolang mogelijk te handhaven.

x De angst wordt wel eens aangepraat. Als iemand b.v. iets niet wil of daar bezwaar tegen heeft, dan zeggen anderen: Daar ben je bang voor. Hoe ziet u dat?

- Als ik bewust iets niet wil doen en een ander zegt dat ik er bang voor ben, dan zeg ik alleen maar tegen de ander: Nou, ik hoop dat je dat een leuk excuus vindt, maar het gaat toch echt niet door. Als iemand zegt: je moet er bang voor zijn, dan zeg ik: je kunt dat nu wel zeggen, maar geef mij dan de redenen, de punten waarop die angstnoodzaak gebaseerd moet zijn. Als ik die beschouw, zal ik zelf mijn standpunt bepalen, of ik in dit opzicht voorzichtig zal zijn of niet.

'Eet u alstublieft niet teveel vet, want vet is ongezond; daar krijgt u hartkwalen van. Uw aderen slippen dicht. Neem onze halvarine, want halvarine is gezond. Als u de onze koopt, dan weet u tenminste wat u krijgt.'

Is dat geen aanpraten van angst? Op deze manier wordt de angst vaak als een verkoopargument gebruikt. Als een mens zich die angst laat aanpraten, verdient hij niet beter volgens mij. Ik meen, dat hij de feiten onder ogen moet zien en zich dan ook even moet afvragen waardoor vele voorouders in Nederland nog zo oud zijn geworden en gezond zijn gebleven en tot een leeftijd konden blijven werken waarop men nu allang aan de A.O.W. zou toe zijn, terwijl zij zich toen volstoppen met bruinbrood en spekvet. Dan komt u misschien tot een andere conclusie. U moegt rustig uw eigen conclusie volgen totdat u duidelijk wordt dat ze verkeerd is.

x Zeggen hoogte-, engte- en pleinvrees iets over karakter en levenshou-

ding van degenen die daaraan lijden?

- Wij moeten beginnen met te zeggen dat over het karakter van de personen hiermee niets wordt verklaard, voordat wij de oorzaak van deze neurose hebben kunnen constateren. Het is dus niet zo, dat mensen met een zwak karakter pleinvrees krijgen en mensen met een sterk karakter niet. Er zijn meer agorafoben met een sterk karakter op een ander gebied dan de zwakkeren het altijd hebben. Je kunt wel zeggen: de afwijking heeft over het algemeen te maken met a. een lichamelijke toestand, b. een ervaring, die mogelijk in het onderbewustzijn als erg belangrijk is geregistreerd, c. eventueel met een verkeerde schatting van eigen mogelijkheden en vermogens. Maar dat zegt niets over het karakter, over de aard of de waarde van de persoon. De ervaringen, de manier waarop je reageert, de manier waarop je de wereld kent, beschouwt, beleeft plus je onbewuste indrukken van de wereld dat alles tezamen kunnen bepaalde neurosen en fobieën veroorzaken. Dit betekent echter niet, dat het karakter als geheel hierdoor wordt veranderd. Het betekent slechts, dat onredelijke reacties op één bepaald facet steeds weer tot uiting komen. En dan kun je hoogstens zeggen: iemand, die een sterk karakter heeft, zal op een bewuste en voorzichtige manier proberen een neurose te overwinnen, terwijl een zwak karakter diezelfde neurose zal gebruiken als een uitvlucht en zich daardoor zal proberen te onttrekken aan vele van zijn verantwoordelijkheden.

x Zolang ik mij herinner overvalt mij zodra ik alleen ben een panische, onbeheerste angst, die alles overheersend wordt. Hoe kun je daarmee leren leven? Kunt u iets zeggen over de mogelijke oorzaken?

- Als u zegt: mijn hele leven lang zodra ik alleen ben, dan komt bij mij allereerst de vraag op: in hoeverre is hier sprake van een in feite deels genetische schade, die waarschijnlijk is opgelopen in de 5e tot 7e maand van de zwangerschap. In dergelijke gevallen namelijk kunnen bepaalde schokken optreden waardoor de geborgenheid van de moederschoot (omringd zijn van gezelschap, de geborgenheid) voor het "ik" erg belangrijk is geworden. Als u nu de kans krijgt om gezelschap op te zoeken etc., dan zult u daardoor ook geneigd zijn om in de eerste plaats minder met uzelf geconfronteerd te zijn en in de tweede plaats om minder panisch te reageren op het alleen zijn zonder u af te vragen waarom?

Als u de reden van die angst probeert te erkennen, dan komt u waarschijnlijk tot een aantal spook- of droombeelden: dit of dat zou kunnen gebeuren. Deze droombeelden kunnen dan redelijk worden gezien. Hierbij blijft de angst wel aanwezig, maar het panische karakter ervan verdwijnt. En dan kunnen we ons rustig concentreren op iets anders. Neem een boek, luister naar een grammofoonplaat of begin desnoods schapen te tellen. U zult dan tot uw verbazing ontdekken dat die angst veel minder is geworden.

Deze angst kan ook ontstaan doordat men zich minderwaardig gevoelt t.a.v. anderen en het gevoel heeft dat het gezelschap van anderen een aanvulling betekent van eigen tekortkomingen. Indien dit het geval is, zou het de moeite waard zijn eens na te gaan waar uw tekortkomingen volgens u in schuilen, in hoeverre uw eigen positie en toestand afwijken van datgene wat u als normaal en begeerlijk beschouwt. Als u op deze manier de inventaris opmaakt, zult u tot de conclusie komen dat het eigenlijk niet zo erg is, want u kunt geen andere zijn, u moet uzelf blijven. Ook hier zal de angst waarschijnlijk aanmerkelijk afnemen, zeker in zijn lichamelijke reacties. Daarnaast zal er een compensatie kunnen worden gevonden door instelling op geestelijke waarden.

Als u beseft, dat u nooit alleen kunt zijn zodra uw gedachten gericht zijn op bepaalde geestelijke waarden of op bepaalde geestelijke personen (het behoeven heus geen heiligen of hoge geesten te zijn, denk desnoods aan familieleden die zijn voorgegaan), dan zult u ervaren dat werkelijke eenzaamheid in dit heelal zelfs onmogelijk is.

x Vindt faalangst niet zijn oorsprong in een verkeerde houding tegenover het eigen "ik" en zijn bestrevingen?

- De angst om te falen is een angst die heel veel mensen kennen.

Een mens vreest te falen op het ogenblik, dat hij meent meer te doen dan hij in feite kan volbrengen. Als wij een zekere overbelasting kennen, vrezen wij te falen. Maar dat betekent ook dat anderen anders over ons zullen gaan denken. Wij zullen dus tekortschieten t.a.v. de bureu, de familie, het bedrijf, de geest, de lieve God, de engelen enz. En dat is dan wat je ertoe brengt krampachtig te streven. Maar iemand, die krampachtig streeft, kan zich veel minder snel aanpassen aan wijzigingen van condities en omstandigheden en zal daardoor eigenlijk meer fouten maken dan iemand die ontspannen is.

Als iemand, die faalangst heeft, zich realiseert dat het daaraan gelegen kan zijn, dan zal hij misschien al wat ontspannender worden omdat hij denkt: hoe minder ik mij van de dingen iets aantrek, hoe beter het mij zal gaan. Doe wat je kunt zogoed als je kunt en vraag je niet af wat het resultaat zal zijn. Dat zul je later wel zien. Door deze levenshouding aan te nemen verdwijnt de faalangst.

In een prestatie maatschappij echter is de faalangst heel begrijpelijk en komt dus heel veel voor, omdat namelijk de nadruk in de maatschappij niet ligt op streven, maar op prestatie. En prestatie staat gelijk met rechten in de maatschappij, maatschappelijk aanzien etc. etc. Zolang je daardoor wordt gedomineerd is faalangst onvermijdelijk.

x Maar als je nu jarenlang met die faalangst hebt geleefd en je komt tot het besef dat je daar eigenlijk niet bang voor moet zijn, kun je dat dan nog veranderen?

- Ja, dan verander je dat. Dan zul je op een gegeven ogenblik zeggen: het zal wel de mist in gaan, maar ik zal in ieder geval mijn best doen. En dan blijkt ineens dat je daardoor ontspannender en dus beter reageert dan anders. Zolang je je afvraagt: hoe zal dit gaan, wat zal dit worden? ben je al fout. Als je zegt: wat wil ik volbrengen en hoe waardeer ik dit, dan zit je goed. Want de mens, die probeert datgene wat hij juist en goed acht - om welke reden dan ook - zo goed mogelijk te volbrengen, kan nooit werkelijk falen, omdat zelfs als de gevolgen anders zijn dan hij veronderstelt, hij toch daardoor nieuwe inzichten heeft gekregen en dus een volgende maal beter kan presteren. Iemand, die dat beseft, zal niet onmiddellijk bevrijd zijn van alle angst tot falen, maar - en dat is juist het leuke - hij zal steeds meer beseffen dat het falen op zich niet zo belangrijk is; dat het meer het streven is, de poging om te zijn, om te doen wat van belang is voor het "ik" dan het eindresultaat. De faalangst verdwijnt dan inderdaad.

x Het is wel een langdurig proces.

- Dat ligt aan de persoon in kwestie. Sommigen kunnen ervan af komen binnen een jaar, anderen doen er tien jaar over. Er zijn ook mensen, die hun hele leven ermee bezig zijn. Maar dat komt weer, omdat die mensen vrezen te falen door hun faalangst te bestrijden. Dat is natuurlijk dwaas.

x Als je over die faalangst heen bent, dan word je door andere mensen weer tot het punt gebracht van "je hebt toch maar gefaald", terwijl je er zelf al overheen bent.

- Dan lach je heel lief tegen die anderen en zeg je: Als je eens wist hoe ver ik daardoor gekomen ben! Laat u niet door een ander vertellen dat u gefaald heeft. En als u het al doet, geef het toe met een gezicht van: ja, maar jij weet er niet alles van. Dan zult u merken dat die anderen op den duur respect voor u krijgen juist omdat u gefaald heeft en er kennelijk toch nog beter van geworden bent al begripen ze nooit hoe. Het is gewoon de reactie op een medemens. Zodra iemand u iets wil aanpraten, stel er een reëel antwoord tegenover, desnoods een beetje spottend. Laat u nooit door een ander in de modder trappen - verbaal of psychisch - zonder u te verweren door de ander duidelijk te maken dat hij niet alles weet en eventueel, maar dat moet u niet te vaak doen, anders kan het toch nog gevaarlijk worden, door hem zo nu en dan een spiegel voor te houden.

x Dat moet je vooral doen in een afhankelijkheidsrelatie.

- In een afhankelijkheidsrelatie geloof ik, dat het erg belangrijk is te beseffen waarin de afhankelijkheid feitelijk bestaat. Op het ogenblik namelijk dat dit wordt beseft, is zij op zichzelf een mogelijkheid geworden om alle

faalangsten te overwinnen. Dit is een heel diepe wijsheid. Denk er maar eens over na.

x Er bestaat ook een begeerte naar wijsheid: wijsbegeerte. Is dat voor iedereen bereikbaar .....

- Ik zou zeggen dat de wijsbegeerte door haar begeerte aan de wijsheid voorbij gaat. Wijsheid namelijk is niet iets wat je begeert, maar iets wat in je ontstaat. Hoe meer je je theoretisch bezighoudt met datgene wat wijs is, hoe minder kans er is dat je de werkelijke wijsheid bereikt t.a.v. leven en mogelijkheden zoals die rond je bestaan. Wijsbegeerte kan een aardige ontspanning zijn, maar vergeet niet dat ze in 9 van de 10 gevallen in feite een dialectiek is; het is gewoon een manier om iets te zeggen. Zoek dan eerst maar eens in jezelf de begrippen die je daarin wilt uitdrukken. Blijkt nu, dat die niet wijsgerig genoeg zijn, trek je er niets van aan, want er is nog geen mens geweest die zijn leven heeft kunnen leiden langs de paden die de wijsbegeerte als begerenswaard aangaf. Dit bewijst reeds hoe weinig wijs de wijsbegeerte is, want werkelijke wijsheid is gebaseerd op de werkelijkheid, niet op een poging om eraan te ontkomen.

x Begeerte naar wijsheid is dus de eerste wijsheid.

- De erkenning van eigen dwaasheid is de eerste wijsheid. De begeerte naar wijsheid is vaak de eerste ontkenning van eigen onvolkomenheid. De enige wijsheid die kan worden bereikt is de kennis van jezelf. Deze kun je begeren en nastreven, maar hoe meer je haar begeert, hoe minder je waarschijnlijk doet om haar te bereiken. Als je jezelf kent; dan zul je door die zelfkennis een inzicht krijgen in wat er in de kosmos bestaat en werkelijk belangrijk is. Het beseffen van het belangrijke temidden van het vele is de grootste wijsheid die een mens op aarde kan bereiken.

x Zijn er mensen geweest die dat hebben bereikt?

- Ja, er zijn er heel veel geweest. Maar dat is weer een typisch voorbeeld van hun wijsheid. Zij waren wijs genoeg om met hun wijsheid niet te koop te lopen. Want hij, die met zijn wijsheid te koop loopt, is niet wijs. Hij wil als wijze worden aangezien en voorkomt daardoor de innerlijke rust en de mogelijkheid om de beweegredenen van alles waarlijk te beseffen. De wijze zegt niet: ik ben wijs. De wijze reageert op het essentiële. Daarom wordt hij over het algemeen niet bekend. De meeste mensen zeggen: dat is maar boerenwijsheid of volkswijsheid. Nou ja, zo kan ik het ook. Een wijze volgens de menselijke terminologie is iemand, die heel simpele dingen kan zeggen in zo ingewikkelde termen dat een ander er moeite voor moet doen om te begrijpen waar hij eigenlijk naartoe wil. Dat is misschien niet zo prettig om te horen, maar het is eerlijk waar.

Als we hierover praten, dan kan ik natuurlijk uitgaan van "de gespletenheid in de menselijke psyche waardoor de innerlijke tegenstellingen voeren tot een dualisme van beleving, hetwelk wederom kan leiden tot interpretatieafwijkingen ten aanzien van de realiteit waarbij door de zeer subjectieve benadering van de objectieve werkelijkheid de mens komt tot een neurotisch gedrag, hetwelk op zichzelf afwijkingen veroorzaakt in de werkelijkheidsbeleving waardoor de neurose zelf wordt versterkt."

Nu heb ik eigenlijk niets anders gezegd dan: Een mens leeft tussen angst en begeerte. Hij zal altijd moeten proberen een redelijk begrip te hebben voor zijn eigen mogelijkheden en voor hetgeen hij werkelijk wil. Want als hij dat niet heeft, dan leeft hij in waanvoorstellingen. Dat betekent dat hij afwijkingen gaat vertonen in zijn gedrag, in zijn denken, in zijn verlangen en juist daardoor wordt geconfronteerd met een toenemende onmogelijkheid om gelukkig te zijn. Het eerste is dan bijna wetenschappelijke wijsheid. Het tweede is op z'n boerenfluitjes. Maar de essentie is:

Slechts de mens, die uitgaat van de feiten en zijn mogelijkheden, die t.a.v. zijn begeren eerst de vraag beantwoordt wat hij werkelijk wil en die t.a.v. zijn angsten zich eerst afvraagt in hoeverre deze op dit moment opwegen tegen de noodzaak tot zijn, tot handelen, tot denken, die zal gelukkig zijn. Dat is het enige waar het op aan komt. Dat is de enige wijsheid die bestaat. En naarmate een mens zichzelf beter leert kennen en dus ook beseft

wat hem drijft - zowel bij angst als bij begeerte - zal hij beide beter kunnen overwinnen. Hij zal ze nooit verliezen, maar ze zullen altijd meer beheersbaar zijn, meer bewust gebruikt worden en daardoor een innerlijke harmonie bevorderen waaruit de eigen mogelijkheden in toenemende mate vergroot kunnen worden.

x Acht u niet van grote invloed de opvoeding die ouders aan kinderen geven door ze b.v. vaak nodeloos te behoeden voor angst en gevaren?

- De ellende van ouders is, dat ze in hun pogingen om hun kinderen te behoeden voor gevaren, die misschien niet eens werkelijk bestaan, het de kinderen onmogelijk maken om de gevaren van het werkelijke leven op de juiste wijze te ontgaan. Dat ben ik direct met u eens. Ouders verwachten van hun kinderen dat ze een verlengstuk zijn van hun eigen leven. Maar ze zijn zelfstandige persoonlijkheden met een eigen leven. Dit betekent, dat ze binnen het redelijke een zo groot mogelijke handelingsvrijheid moeten hebben, maar gelijktijdig ook geconfronteerd moeten worden met de gevolgen van iets wat ze met alle geweld willen doen. Alleen op die manier kunnen kinderen leren wat het leven werkelijk is. Zolang je leeft in een afgesloten wereldje, kun je nooit werkelijk passen in die grote wereld. Een van de aardigste voorbeelden daarvan is heel recent.

Het blijkt, dat in toenemende mate academisch gevormden uit de laatste periode niet kunnen beantwoorden aan de eisen die de wereld aan dergelijke mensen stelt, o.a. in verband met de omgang met anderen, de mogelijkheid om zich juist en duidelijk uit te drukken. Dit bewijst doodgewoon dat die mensen leven in een geïsoleerde toestand waarbij de nadruk te sterk verschuift van het medemenselijke en het werkelijk menselijke contact met iedereen naar een soort groepsgebondenheid met verheerlijking van enkele denkbeelden. Op het ogenblik, dat dat gebeurt, ontstaan er moeilijkheden.

x Je moet je dus blijven aanpassen, maar daarbij jezelf blijven gaat niet.

- Je kunt jezelf wel blijven, maar je kunt nooit jezelf blijven door te zeggen dat de rest van de wereld niet deugt omdat ze je niet begrijpt. Je kunt alleen jezelf blijven, indien je bereid bent in de wereld te functioneren zo goed als dat in de wereld mogelijk is zonder gelijktijdig in te gaan tegen datgene wat je zelf als juist en noodzakelijk ervaart. Maar dat is dan niet hebben, maar dat is zijn.

x Heeft elk mens niet zijn eigen wijsheid?

- Ik heb maar weinig mensen ontmoet die niet eigenwijs waren. Ik geloof wel dat elke mens een vorm van wijsheid heeft in kosmische zin, maar ik vrees dat een groot gedeelte van die wijsheid zozeer wordt verdrongen dat ze op aarde niet naar voren treedt, met als gevolg dat je daaraan laboreert en daardoor stomiteiten verkoopt, omdat je denkt dat je wijs bent zonder te beseffen dat je wijsheid betrekking heeft op andere feiten dan waarop jij het probeert toe te passen.

x En zo blijft de discussie aan de gang!

- Zo kun je eeuwig doorgaan, inderdaad. Het mooie van een discussie is namelijk dat elke discussie kan worden afgebroken op het moment, dat men steeds weer terugkeert naar de feiten. Over de feiten kun je niet teveel discussiëren. Zolang je stellingen, die t.a.v. de feiten niet bewijsbaar zijn of verlangens, die t.a.v. de feiten niet als zinvol kunnen worden bewezen toch als discussie-argument aanvaardt, blijf je discussiëren. Met andere woorden: de meeste discussies verlopen in zinloos gepraat, omdat men weigert zich in de eerste plaats aan de feiten te houden.

x Is examenvrees ook niet een vorm van faalangst?

- Examenangst is niet alleen faalangst, het is ook een angst voor het onbekende en ook wel een beetje de angst om verwachtingen beschaamd te zien of verwachtingen van anderen te beschamen. Het is een mate van faalangst. Het blijkt, dat bij heel veel mensen die spanning ontstaat, omdat ze de belangrijkheid van het examen voor zichzelf reeds beseffen en het dan nog door anderen extra krijgen aangepraat. Ik meen, dat iemand die het examen ziet als een onvermijdelijke test die nu eenmaal moet worden volbracht en zich dus rustig inspant, heel vaak eerder een goed examen zal afleggen dan iemand,

die zich voortdurend afvraagt, of hij wel genoeg weet.

### BESLUIT.

We zijn nu bezig geweest met allerlei facetten van angst en begeren. Laten wij echter dit niet vergeten: Angsten en ook begeerten zijn in je leven soms belangrijk. Een echte angst is ook op een weten gebaseerd. Als je denkt: even voelen of de kachel warm is voordat je je hand erop legt, dan is dat eigenlijk een angstverschijnsel, maar reëel. Het is nl. gebaseerd op een ervaring. Het belet je niet tot handelen, maar het doet je overlegd handelen. In dat opzicht is een angst altijd goed. Wanneer je overlegd handelt, best.

Wat begeerte betreft: het begeerteleven kan zo veelomvattend zijn dat een mens het in twintig levens nooit kan waarmaken. Zolang je blijft dromen, kom je niet veel verder. Wanneer je ophoudt met dromen en je afvraagt wat er feitelijk mogelijk is en wat de consequenties ervan kunnen zijn, dan zeg je vanzelf: dit is voor mij een aanvaardbaar iets en dat is niet aanvaardbaar. Begeerten, die worden herleid tot feiten zijn eveneens hanteerbaar geworden. Dat heb ik uitvoerig behandeld.

Wanneer u geestelijk ooit in een toestand komt waarin u angst ervaart, dan moet u zich dit realiseren: door de angst kan geestelijk het gevreesde waar worden. Waar er geen angst is, zal het gevreesde zich nooit kunnen realiseren, ook al zal het zich buiten u misschien tonen.

Voor begeerte kunnen we zeggen: Daar waar u wanhopig zoekt om in de geest een bepaald iets te bereiken of een bepaalde sfeer te betreden, zult u vaak gaan dolen. Maar als u alleen maar beseft: wat ik wil is contact, misschien licht en daarom blijf ik hier totdat ik voel: hier is contact of hier is licht, dan blijkt dat het onmiddellijk bij u aanwezig is.

Als u bang bent om dood te gaan, dan is dat waarschijnlijk omdat u denkt dat u in uw leven nog niet voldoende heeft gedaan of dat u heeft gefaald. Maar u kunt niet doodgaan, tenzij er in uw leven - geestelijk gezien - voldoende is gebeurd. Dat kan vanuit menselijk standpunt weinig zijn, maar geestelijk is dat voldoende. Dus, geen angst alstublieft. Wat betreft degenen die u achterlaat, maak u over hen niet al te veel zorgen. Want als het uw tijd is om te gaan, zullen zij hun eigen weg moeten volgen totdat het hun tijd is om te gaan. En waar werkelijk banden bestaan, kunt u ondertussen toch nog wel wat voor hen doen. Zit daar dus niet teveel over in. Sterf harmonisch, als het even mogelijk is. Dit is van groot belang. Ten laatste nog dit:

Droom wat u wilt, maar verwar nooit uw droom met de werkelijkheid. Vrees wat u wilt. Soms is angst een gezonde stimulus voor bepaalde werkingen in uw lichaam, maar realiseer u wel dat die angst niet reëel is. Beseft, dat alle innerlijk weten zich uit in feitelijkheden en niet alleen in angsten of als gevoelens van geluk of van begeerte zonder meer. Er is altijd iets meer bij.

Probeer steeds de feiten - geestelijke en stoffelijke - in uw leven voor ogen te houden. Vraag u steeds af wat al dan niet aanvaardbaar en mogelijk is. En als u zegt: ik heb een taak te volbrengen, concentreer u daarop, dan zal geen angst u daarin beletten, dan zal geen begeerte u kunnen doen afwijken van datgene wat voor u werkelijk aanvaardbaar is.

Wie zo leeft, vindt niet alleen groter evenwicht en groter geluk, maar bovenal een reëlere en juistere geestelijke bewustwording waaruit hij dan als geest en als mens ongetwijfeld steeds meer en betere krachten zal kunnen putten.

:--: