

## Als de dodo bang was geweest.....

*Een onderzoek naar de rol en functie van angst in de evolutie van de mens.*

Lang voordat de eerste mens op aarde verscheen, bestond er al angst. Het is altijd een integraal onderdeel van het leven geweest. Angst heeft ertoe bijgedragen dat de mens, collectief gezien, in zijn ontwikkeling op het punt gekomen is waar hij nu is. Emoties zoals woede zijn vaak secundair en komen voort uit angst. Angst kan daarom beschouwd worden als een primaire emotie, onze meest basale. Angst gaat over 'alles': als we niet in een vrije positie zijn, dan zijn we per definitie op zoek naar veiligheid en handelen we hoe dan ook uit angst.

Angst is iets dat we willen vermijden, maar het trekt ons ook aan. Als we een gevoel van controle over angst hebben, kunnen we het ook heerlijk vinden: kinderen vinden griezelen (als hun grenzen gerespecteerd worden) heerlijk, vele attractieparken verdienen goed door de aantrekkingskracht die angst op mensen heeft.

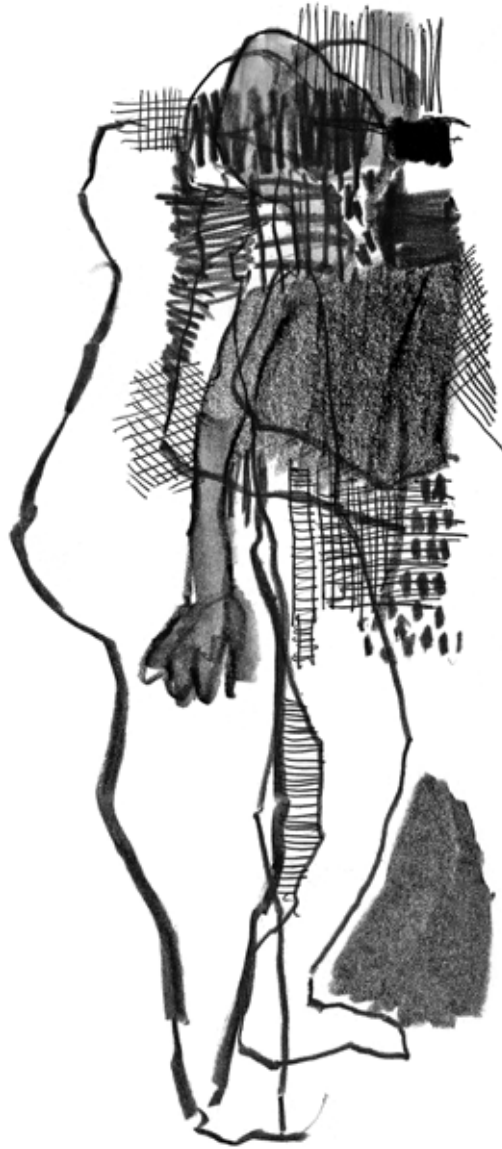
In dit artikel, dat een bewerking is van mijn afstudeerscriptie, wil ik onderzoeken welke rol en functie angst heeft in de ontwikkeling van de eerste mens tot de westerse mens in deze tijd.

Angst heeft een bepalende en beperkende rol in mijn leven gespeeld. Het was, voor zover ik me daarvan bewust was, iets negatiefs. Het was iets waar ik bang voor was, waar ik vanaf wilde en waarom ik mezelf vaak veroordeelde in termen van 'laf'. Dat is, sinds Zijnsoriëntatie op mijn weg is gekomen, volkomen veranderd. Om te beginnen maakte de Zijnsgeoriënteerde manier van kijken naar angst mij al direct wakker en nieuwsgierig. Door angst te zien als 'nee', of het vermijden van relatie, kwam het voor mij in een heel ander licht te staan.

Als begeleider heb ik veel te maken met kleine en grote angsten van cliënten.

Gecombineerd met mijn achtergrond als bioloog heeft het bovenstaande mij geïnteresseerd gemaakt in het verschijnsel angst. In dit artikel, dat een bewerking is van mijn afstudeerscriptie, wil ik onderzoeken welke rol en functie angst heeft in de ontwikkeling van de eerste mens tot de westerse mens in deze tijd.

Ik ben gaan begrijpen dat, in welke vorm angst zich ook uit, angst een uitdrukking van het leven zelf is. Angst is leven: als we niet in gevecht gaan met angst, maar angst toelaten, dan blijken we tot vorm te komen! Het is een manifestatie van Spirit, van Intelligentie, van Zijn. Doordat ik dit steeds meer ben



“angst zien als het vermijden van relatie”

gaan zien, ben ik de emotie die ik het meest wilde vermijden, gaan waarderen.

Angst zal ons blijven vergezellen als we onszelf verder ontwikkelen door het Zijnsgeoriënteerde pad te gaan.

In dit artikel begin ik met een algemene beschrijving van de angstreactie gezien vanuit de biologie. Vervolgens beschrijf ik verbanden tussen angst en de evolutie van de mens, gevolgd door een hoofdstuk over enkele biologische aspecten. Tot slot volgt een hoofdstuk over het omgaan met angst binnen Zijnso-riëntatie.

## Angst, veiligheid en nieuwsgierigheid

*In the year 1598 AD, Portuguese sailors landing on the shores of the island of Mauritius discovered a previously unknown species of bird, the dodo. Having been isolated by its island location from contact with humanity, the dodo greeted the new visitors with a child-like innocence. The sailors mistook the gentle spirit of the dodo, and its lack of fear of the new predators, as stupidity. They dubbed the bird 'dodo' (meaning something similar to a simpleton in the Portuguese tongue). Many dodo were killed by the human visitors, and those that survived had to face the introduced animals. Dogs and pigs soon became feral when introduced to the Mauritian eco-system. By the year 1681, the last dodo had died, and the world was left worse with its passing.*

David Reilly, 1999)

De dodo is dood. Uitgestorven. Het is zeer de vraag is of hij zich met 'child-like innocence' tot het laatste exemplaar heeft laten uitroeien, zoals in dit verhaaltje wordt beweerd. Maar dit verhaal bevat wel een aantal factoren die in de evolutie, bij het overleven van dier

en mens, een belangrijke rol hebben gespeeld.

In de eerste plaats is er het gebrek aan angst van de dodo, dat in nog geen eeuw tot zijn uitsterven heeft geleid. Anders gezegd: als hij bang was geweest dan was de dodo waarschijnlijk nog in leven geweest. Angst blijkt een voorwaarde voor overleving te zijn.

Uit het feit dat hij volgens de schrijver niet bang was, kan worden afgeleid dat de vogel zich veilig voelde in zijn leefgebied. Hij had daardoor niet de minste drang om zichzelf te beschermen door te vluchten of te vechten. De dodo voelde zich blijkbaar zo veilig op Mauritius dat hij zelfs het vliegen had verleerd. Je beschermd weten, veilig voelen is een tweede factor die een rol speelt bij overleving. Maar met alleen veiligheid kom je er niet, zoals uit het lot van de dodo blijkt.

De rol die de mens hier speelt geeft een derde overlevingsfactor weer, namelijk die van ontdekkingsreiziger. De veilige plek verlaten en nieuwe, onbekende mogelijkheden en gebieden verkennen, spelen een belangrijke rol bij natuurlijke selectie.

Angst is onverbrekelijk verbonden met veiligheid en nieuwsgierigheid, samen zijn het drie belangrijke motoren bij natuurlijke selectie.

Onderzoeken, uitdagen en risico's nemen, dat wil zeggen de eigen en omgevingsgrenzen verkennen en nieuwe gebieden betreden, zijn onderdeel van leven. In het algemeen zijn deze drie factoren onmisbaar om als soort te kunnen voortbestaan en je verder te ontwikkelen. Dit neemt vaak de vorm aan van spelen of oefenen, maar het kan ook noodzaak zijn: als je honger hebt zul je eropuit moeten en je veilige plek, in elk geval tijdelijk, moeten verlaten. Hoe hoger in de voedselketen, dus hoe minder dieren jou op hun menu hebben staan, hoe minder je met angst geconfronteerd wordt en dus hoe nieuwsgieriger je over het

algemeen kunt zijn. Hoe lager in de keten, hoe meer voorzichtigheid geboden is. Nieuwsgierigheid en veiligheid staan op gespannen voet met elkaar. Tussen deze twee bestaat een dans: waar nieuwsgierigheid ontstaat, begint veiligheid af te nemen en andersom. Bij levensgevaar maakt nieuwsgierigheid plaats voor angst. Angst doodt nieuwsgierigheid, in een fractie van een seconde. Er is geen plaats meer voor ontdekken, bescherming tegen datgene dat als gevaar wordt ervaren is in één klap het meest belangrijk geworden. Het lijf moet gered worden, het voortbestaan van het individu en daarmee van de soort moet worden veiliggesteld.

### **De angstreactie**

De angstreactie is veel ouder dan de mens. Recent onderzoek (Huising, 2006) heeft aangetoond, dat een eiwit dat stresshormoon aan zich bindt, bij karpers en een aantal insectensoorten (die veel ouder zijn dan de mens) zeer sterk op dat van de mens lijkt. Daaruit wordt de conclusie getrokken dat eiwitten die zijn betrokken bij de reactie op stress/angst, in de loop van de evolutie niet of nauwelijks zijn veranderd en al bestonden in de tijd dat de insecten op aarde verschenen. Dat is zo'n miljard jaar geleden! Angst was er dus lang voordat de mens op aarde verscheen. Blijkbaar levert de angstreactie zó'n succesvolle bijdrage aan het overleven, dat hij in die lange periode niet is veranderd.

### **Waarneming, interpretatie en reactie**

Angst is een reactie die scherp maakt. Het hele geestlichaamsysteem heeft, als het dreiging ervaart, een hoge tot de hoogste mate van alertheid. In de eerste ogenblikken is dat vooral iets van de zintuigen, die maximaal open staan om informatie die belangrijk kan zijn in het licht van overleving, op te vangen. An-

dere informatie dringt niet of nauwelijks meer door, pijnprikkels worden gedempt. Bij de mens betekent dit dat angst in eerste instantie vooral iets van het hoofd is, omdat daar de meeste van onze zintuigen gelokaliseerd zijn.

Elke reactie, dus ook die bij gevaar, begint met een *waarneming*, die meestal plaatsvindt naar aanleiding van iets dat in de omgeving gebeurt. Enkele milliseconden daarna is er een *interpretatie* van die waarneming en tenslotte is er een *reactie* die resulteert in bepaald gedrag. Als een waarneming als bedreigend wordt geïnterpreteerd, dan zal de angstreactie volgen.

### **Twee parallele systemen**

Bij de angstreactie spelen twee circuits een rol. Het eerste circuit dat wordt geactiveerd is een kort en snel systeem, dat niet zo precies waarneemt, het zekere voor het onzekere neemt en snel de waarschuwing 'gevaar' afgeeft. Dit circuit, het thalamus-amygdala-systeem, werkt zonder tussenkomst van de hersenschors en is daardoor onbewust (!). Dit is in het licht van overleving zinvol, want bang zijn voor iets dat niet gevaarlijk is, biedt meer overlevingskansen dan niet of te laat bang zijn voor iets dat wel gevaarlijk is. Als we een negatieve ervaring hebben door werkelijk gevaar, dan zal dit in onze hersenen worden opgeslagen en het onbewuste systeem zal zich dit bij een hernieuwde confrontatie herinneren en zal door middel van de angstreactie direct alarm slaan.

Parallel daaraan is een langzamer, maar nauwkeuriger systeem actief, dat via de hippocampus loopt. Het verzamelt meer gedetailleerde informatie en kan een eventueel verkeerde interpretatie van het snelle circuit bijstellen en zonodig het signaal 'loos alarm' afgeven, waarna de zogenaamde relaxatierespons in werking treedt. Zo kan bijvoorbeeld een kronkelige tak in het

halfdonker in eerste instantie worden aangezien voor een slang, met de dan onvermijdelijke angstreactie, terwijl bij nader onderzoek via het langzame systeem blijkt dat het een tak is en het organisme zich kan ontspannen.

### **Schrik, vluchten of vechten**

Als we de twee circuits van de angstreactie preciezer bekijken, dan zien we een opeenvolging van reacties. Deze reacties hebben alle een eigen betekenis voor overleving. Eerst is er schrik: inkrimping, bevrozing van beweging en een hoge mate van alertheid van de zintuigen. Deze fase kan kort worden gekarakteriseerd door 'Stop, kijk en luister'.

Inkrimping gebeurt door contractie van de spieren, we beschermen zo onze kwetsbare buikkant waarin ons hart zich bevindt. Het is een 'nee' tegen datgene waarmee we worden geconfronteerd. Als je door inkrimping het contactvlak met de omgeving zo klein mogelijk maakt, is er ook minder kans te worden gezien door je belager. Bovendien geeft het een optimale mogelijkheid aan de zintuigen om informatie op te nemen, er is (net zoals bij meditatie) geen afleiding door beweging. En inkrimping maakt, in geval van vluchten of vechten, een maximale krachtexplosie mogelijk, denk bijvoorbeeld aan de starthouding bij veel sporten.

Vervolgens is er de bekende vlucht-of-vechtreactie en tot slot, zodra het gevaar is geweken, de zogenaamde relaxatierespons: een snelle ontlading van de opgebouwde spanning in het lichaam, het (hormonale) evenwicht in het lichaam wordt in korte tijd hersteld. Het lichaam neemt de ruststand weer in en kan regenereren.

De angstreactie zorgt ervoor dat het lichaam in enkele duizendsten van een seconde is opgeladen door een hoge dosis stresshormonen en dat we optimaal zijn

toegerust om te doen wat de situatie vraagt. Dit biedt een maximale overlevingskans voor het individu en daarmee voor de soort. Juist op het punt waar vernietiging dreigt, barsten we van leven en is er een niet te houden drang om te *doen*. Dit 'doen' krijgt vorm in gedragsaanpassingen aan de situatie, meestal vluchten of vechten.

Tussen het eerste moment van confrontatie met het gevaar en het overgaan tot actie verloopt over het algemeen niet veel tijd. De actie zelf is meestal ook kort (en hevig). Dit zorgt ervoor dat het lichaam niet te lang wordt blootgesteld aan stresshormonen. Die zijn, in de hoge concentraties waarin ze bij gevaar in de bloedbaan terecht komen, schadelijk voor het organisme. Het lichaam reageert op zo'n manier dat we de directe crisis kunnen overleven. Als deze toestand langer aanhoudt (zoals bij chronische onveiligheid, maar ook bij angststoornissen, ik kom daar straks op terug), dan zal onze gezondheid daar sterk onder lijden.

Tot voor kort werd algemeen aangenomen dat de angstreactie leidt tot de bekende 'fight-or-flightresponse', zoals deze door Cannon in 1929 is geïntroduceerd. Uitgebreid onderzoek bij veel verschillende diersoorten (Bracha et al., 2004) lijkt erop te wijzen dat de volgorde omgekeerd moet worden. Volgens dit onderzoek is de eerste voorkeur bij confrontatie met gevaar altijd vluchten, en pas als dat niet mogelijk is, wordt er gevochten. Aangezien elk organisme (ook eencelligen en planten) zich afwenden van schadelijke of pijnprikkels, lijkt mij dit een aannemelijke stellingname, die op psychologisch en (sub)cultureel niveau consequenties kan hebben: vluchten is niet laf!

### **De freezereactie<sup>1</sup>**

Na de schrikreactie is er, behalve vluchten of vechten,

nog een reactie mogelijk bij angst, de zogenaamde 'freezereactie'. Door 'niets' te doen kun je 'onzichtbaar' of minder interessant worden voor je belager. De visuele cortex en het netvlies van veel (zoog)dieren zijn namelijk zo gebouwd dat ze vooral bewegende objecten kunnen opsporen en zijn minder gericht op het detecteren van kleur. Als vluchten en vechten geen enkele kans op overleven lijken te bieden, kan jezelf stil of dood houden een manier zijn om de overlevingskans te vergroten. De freezereactie bestaat zowel uit een fysieke als mentale 'bevrozing'. Dissociatie wordt ook als (een vorm van deze) reactie beschouwd. De freezereactie kan dus in bepaalde situaties met de informatie die we op dat moment ter beschikking hebben de best mogelijke oplossing zijn om te overleven.

### **Angst als aanpassing aan verandering**

Elk systeem, of dat nu een cel is of de aarde, wil de toestand waarin het verkeert constant houden. Ook als het geest-lichaamsysteem gewend is geraakt aan een schadelijke toestand, zal het om dezelfde reden deze toestand willen voortzetten: psychische en fysieke weerstand tegen grote of snelle verandering. Met andere woorden, elk systeem streeft naar evenwicht. Er vindt binnen een systeem een voortdurende zelfregulering plaats om dit evenwicht in stand te houden. Een begrip dat hiervoor wordt gebruikt is homeostase. Wij hebben een groot aantal feedbacksystemen om ons inwendig dynamisch evenwicht in stand te houden. Een voorbeeld hiervan is het uiterst fijngevoelige systeem dat onze lichaamstemperatuur beheerst. We hebben ook driften en instincten ontwikkeld die het evenwicht ondersteunen door bepaald gedrag aan te sturen: als ons lichaam water nodig heeft dan krijgen we een seintje in de vorm van dorst en gaan we op zoek naar iets te drinken.

Ook de psyche kan in feite als zo'n feedbacksysteem worden gezien: een van de functies van de psyche is om het beeld dat we van onszelf en de wereld hebben constant te houden.

Ondanks het feit dat er in de evolutie ook grote sprongen in de ontwikkeling van organismen voorkomen (bijvoorbeeld door genetische mutaties), kun je in het algemeen zeggen dat alleen veranderingen binnen bepaalde, vaak marginale, grenzen zonder protest door het systeem worden getolereerd. In het algemeen zal er weerstand zijn als de veranderingen te groot zijn of te snel plaatsvinden: we schrikken terug. In dit licht kunnen we de angstreactie zelf zien als een poging om te grote of te snelle verandering het hoofd te bieden en de status quo te handhaven of te herstellen. Verandering roept een gevoel van dreigende (fysieke of psychologische) vernietiging bij ons op. Psychologisch gezien betekent dit dat we niet zozeer bang zijn voor datgene waarmee we geconfronteerd worden, maar dat we bang zijn de bedreiging (van verandering) niet te kunnen dragen. Angst heeft dus een adaptieve functie, het is een aanpassing aan verandering.

We kunnen hierdoor ook begrijpen waarom het leren kennen van ons aannamesysteem en met name het volgen van een spiritueel pad, waarbij ons vertrouwde zelf- en wereldbeeld plaatsmaken voor iets totaal anders en 'nieuws', angst kunnen oproepen.

### **De ontspoorde angstreactie**

Tot slot van dit hoofdstuk wil ik beknopt nog iets zeggen over hoe het uit de hand kan lopen met angst. Wat ons precies bang maakt wordt bepaald door verschillende factoren en op al die gebieden kan iets mis gaan. Er kan een aangeboren gevoeligheid zijn voor angst voor objecten die in de loop van de evolutie daadwerkelijk gevaarlijk

bleken, zoals vuur. Je kunt ook door eigen, negatieve ervaringen angst ontwikkelen voor bepaalde objecten of situaties. Daarnaast kan een sociaal leermechanisme een rol spelen: als je ziet dat anderen in een bepaalde situatie bang zijn, is de kans groot dat je zelf ook angstig wordt in die situatie. “Hoe vaker op een bepaalde blootstelling aan iets of iemand iets negatiefs volgt, des te sterker zullen de verbindingen worden tussen structuren in het angstnetwerk en des te sneller vindt de angstreactie plaats. Angst verandert dus je hersenen. Hoe vaker de blootstellingen, hoe sneller de angst optreedt.” (Sitskoorn, 2006). Bovendien worden angstsituaties extra goed in onze herinnering opgeslagen, inclusief allerlei zeer gedetailleerde informatie die gekoppeld is aan die specifieke gebeurtenis, maar die verder vaak geen enkele relevantie heeft in het licht van bedreiging. Als onze zintuigen in het hier en nu delen van die opgeslagen informatie in de buitenwereld waarnemen, dan kan angst getriggerd worden, terwijl er geen gevaar lijkt te zijn en zonder dat we begrijpen waarom we bang zijn. Het lijkt er sterk op dat ons overlevingssysteem ook hier het zekere voor onzekere neemt. Als hierin niet wordt ingegrepen, gaat het systeem zichzelf aanjagen, is er geen relaxatierespons meer en kan er een stoornis ontstaan, die zowel fysiek als psychisch grote schade kan veroorzaken. Er is geen verschil tussen werkelijk gevaar en denken aan gevaar: beide produceren een zelfde hoeveelheid stresshormonen. Ook fysieke verschijnselen die op de een of andere manier met angst zijn verbonden, zoals een onschuldige onregelmatigheid in ons hartritme, kunnen angst oproepen. Nog een belangrijk fenomeen is de angst voor de angst. Het ervaren van angst is naar en de mens heeft een groot vermogen om het voelen van angst te

vermijden. Vermijding houdt echter de (bron van de) angst in stand. Geen angst voelen wil dus niet zeggen dat er geen angst is.

Hier wil ik nog een kanttekening plaatsen. Het zal duidelijk zijn dat hoe meer een mens getraumatiseerd is, hoe moeilijker het kan zijn te dealen met de bijbehorende angst. Hoe groter de dreiging die iemand ervaren heeft of die daadwerkelijk heeft plaatsgevonden, hoe groter de neiging om het voelen van de bijbehorende angst te vermijden, omdat die erg overspoelend kan zijn. Iemand zal (eventueel stapsgewijs) moeten leren de gevoelens te herkennen en erbij te blijven. Ik denk dat dit deskundigheid vraagt van een begeleider, in elk geval wat betreft spiegelen en mentaliseren. Ik heb zelf geen ervaring met ernstig getraumatiseerde mensen, dit artikel gaat daarom vooral over angsten bij mensen die niet al te ernstig beschadigd zijn.

Ik vind het belangrijk om hier nogmaals op te merken dat de angstreactie in eerste instantie onbewust is. In een fractie van een seconde weet ons lichaam van en reageert het op dreiging, vóórdat we ons hiervan bewust zijn. Angst is evolutionair gezien de onbewuste eerste keuze bij iets dat door ons systeem als gevaar wordt geïnterpreteerd. We kunnen deze reactie dus niet vóór zijn. We zijn daarom onnodig streng voor onszelf en anderen als we bij angst verwijten maken. Dat we de angstreactie niet vóór kunnen zijn, wil niet zeggen dat we de rest van ons leven aan onze angsten vastzitten. Psychotherapie en Zijsoriëntatie reiken manieren aan om angst als zodanig te gaan voelen en er vervolgens mee om te gaan. Ik kom hier later op terug.

In het volgende hoofdstuk beschrijf ik de rol en functie van angst in de collectieve ontwikkeling van

de mens vanaf het moment dat de mens op aarde verscheen (prepersoonlijk) tot en met het ontstaan van het ego (persoonlijk). Daarna volgt een mogelijke individuele ontwikkeling (sociaal-mentaal ego/centaar en transpersoonlijk). De terminologie die in de kopjes wordt gebruikt, heb ik overgenomen van Ken Wilber (2001).

## **Collectieve ontwikkeling van de mens**

### **Prepersoonlijk**

#### **Omgeving: elementaire overleving**

In het begin van het ontstaan van de mensheid, enkele miljoenen jaren geleden, eist de strijd om het bestaan alle aandacht op. De belangrijkste behoeften van de mens staan in het teken van overleving: voedsel, warmte, veiligheid en voortplanting. De mens wordt door deze behoeften geleefd en is zich niet bewust van zichzelf, is deel van de omgeving, zoals dat in de dierenwereld nog steeds het geval is.

### **Lichaam: besef van sterfelijkheid**

In de periode van enkele miljoenen jaren tot zo'n honderdduizend jaar geleden is het bewustzijn van de mens voornamelijk afgestemd op het lichamelijke-emotionele niveau. De mens ontstijgt enigszins het dierlijke bewustzijn, maar er is wel een sterke magische verbondenheid met de dierenwereld, die onder andere blijkt uit het gebruik van totems. Er is een tijdbesef dat iets ruimer is dan het onmiddellijke nu. In deze periode ontstaat bij de mens een besef van zijn sterfelijkheid. Hij gaat de angst voor de dood bezweren met magische rituelen. Dit geeft de mens het gevoel dat hij het leven (gunstig) kan beïnvloeden, het geeft hem een gevoel van controle en voorspelbaarheid en daarmee van veiligheid.

Deze manier om met angst om te gaan speelt ook nu nog een rol in religieuze rituelen en ook daarbuiten voert de mens dagelijks vele (onbewuste) rituelen uit om zichzelf gerust te stellen. Ondanks het feit dat het angsttolerantieniveau door uiteenlopende oorzaken voor iedereen verschillend is, gaat van het ontbreken van beheersbaarheid en voorspelbaarheid bij gevaar ook voor de huidige mens in het algemeen een grote dreiging uit.

### **Groep: cyclisch tijdsbewustzijn**

Vanaf ongeveer honderdduizend jaar geleden tot enkele duizenden jaren voor onze jaartelling gaat de mens in een cyclische tijd leven. Het is de periode waarin de mens van jager/verzamelaar tot landbouwer wordt en daardoor gaan de seizoenen een belangrijke plaats in zijn bestaan innemen. De mensen gaan in grotere groepen bij elkaar leven, uiteindelijk in steden met een bevolking van soms wel tienduizend mensen. Het is een tijd waarin een technologische ontwikkeling is begonnen, niet alleen voor de landbouw en om de problemen op te lossen waar zulke grote samenlevingsvormen voor staan, maar bijvoorbeeld ook voor het voeren van oorlogen. Het is een tijd waarin angst een aanleiding vormt voor ontdekken. Angst zorgt voor het ontwikkelen van allerlei hulpmiddelen die de mens beschermen tegen bedreigingen van wat voor aard dan ook. Dat gaat tot op de dag van vandaag door: ook nu de mens zich op het volgende (ego)niveau bevindt, is angst een belangrijke drijfveer voor onderzoek, bijvoorbeeld voor het vinden van medicijnen voor levensbedreigende ziektes als kanker en aids, en voor het ontwikkelen van steeds meer geavanceerde wapens.

## Persoonlijk

Tijdens het tweede en eerste millennium voor Christus, dus relatief kort geleden, verschijnt het ego ten tonele (Wilber 2001). Op dit niveau bevindt de mens zich tot op de dag van vandaag. We zijn hier op bekend(er) terrein aangekomen.

Het ontstaan van het ego is vooral voor onze mentale ontwikkeling een enorme stap vooruit. Mede hierdoor heeft de mens (met uitzondering van natuurrampen) geen gevaren meer 'boven' zich. We staan aan de top van de voedselpiramide, we zijn de baas geworden en als er een gevaar is dat de mens bedreigt, dan is het waarschijnlijk de mens zelf. Voor de westerse mens is angst steeds minder een zaak van directe fysieke bedreiging, al blijft de identificatie met ons lichaam sterk aanwezig. Er is echter een zeer bepalende bedreiging bijgekomen, die van ons zelfbeeld. We zijn bang ons gezicht te verliezen, af te gaan en dat roept dezelfde angst voor vernietiging op als fysiek gevaar. Deze nieuwe bedreiging is er voor een groot deel de oorzaak van dat er, ondanks onze hogere ontwikkeling, waarschijnlijk niet minder angst in het leven van de westerse mens in deze tijd is dan enkele miljoenen jaren geleden. Waren we vroeger bang voor geesten die in bomen huisden, nu zijn we bang ontmaskerd te worden. Fundamenteel gezien is angst altijd angst voor vernietiging, van ons lichaam of ons ego, en roept het altijd dezelfde, daarbij behorende, primitieve reactie op.

We verlaten hier de collectieve ontwikkeling van de mens en richten onze blik op een (mogelijke) individuele ontwikkeling, zoals we die kunnen tegenkomen op een spiritueel pad zoals Zijnsoriëntatie.

## Individuele ontwikkeling van de mens

### Sociaal mentaal ego (Centaur)

Wanneer we ons op de grens tussen ego- en spirit-niveau bevinden, hebben we wat angst betreft een cruciaal punt in onze ontwikkeling bereikt. Op het niveau van het sociaal-mentale ego hebben we een voldoende ontwikkelde psyche om te begrijpen dat angst een noodzakelijke bijdrage levert aan onze ontwikkeling van kind naar volwassene. Het strategisch en teruggetrokken zelf, die ons als kind helpen overleven, zijn immers oplossingen die we hebben gevonden uit angst voor liefdesverlies en de vernietiging die daardoor dreigt. Maar op dit niveau zien we ook dat die angst strikt genomen zijn functie heeft verloren als we volwassen zijn geworden. De bedreigingen en de daardoor ervaren doodsangst gelden nu vooral ons zelfbeeld en we kunnen gaan zien en ervaren dat we ons niet meer door deze (kind)angsten hoeven te laten leiden. We hebben die angst niet meer nodig, hij heeft zijn functie verloren, maar we zullen zien dat angst nog wel een rol zal blijven spelen in ons leven. We gaan het verschil zien tussen reële en (niet reële) neurotische angst. We kunnen dankzij het ego naar onze angst kijken en hem begrijpen. We vallen er nu niet meer mee samen.

### Transpersoonlijk

Door onze aannames te onderzoeken verliezen veel angsten die ons leven hebben bepaald hun greep op ons en verdwijnen. Gevoelens van beheersbaarheid en voorspelbaarheid dragen in belangrijke mate bij aan ons gevoel van veiligheid. Het gaan van een spiritueel pad vraagt echter iets heel anders van ons: het vraagt ons te onthechten. En onthechten betekent *alles* loslaten en niet alleen wat ons goed uitkomt. Onze



“door onze aannames te onderzoeken verliezen veel angsten hun greep op ons”

psyche vertaalt dit in verlaten worden en dat roept diepe gevoelens van onveiligheid op. Nieuwe angsten dienen zich aan.

Kort gezegd komt het erop neer dat we onszelf alleen van angst kunnen verlossen, als we 24 uur per dag verlicht zijn. Omdat dit niet realistisch is, zullen we, als we een spiritpad willen gaan, bereid moeten zijn ons op een volwassen manier met deze angsten te verhouden, ze welkom te heten en ze vooral niet te vermijden.

## Bewustzijn en biologie

### De hersenen: nieuwe verbindingen

We hebben angst tot nu toe voor een groot deel bekeken vanuit het innerlijk. De ontwikkeling van ons bewustzijn staat niet op zich en kan niet los worden gezien van de ontwikkeling van onze hersenen, cultuur en maatschappij. Ik wil hier een kort stukje wijden aan wat er in de hersenen kan gebeuren, wanneer we op een nieuwe manier met angst omgaan.

We hebben hiervoor gezien dat de angstreactie normaal gesproken oeroude paden in de hersenen volgt. Onderzoek (onder andere Sitskoorn, 2006) heeft aangetoond dat we door gedrag onze hersenen vormen. Een voorbeeld hiervan is leren: door herhaling van hetzelfde gedrag worden er verbindingen tussen zenuwcellen in de hersenen gelegd die ervoor zorgen dat we op een gegeven moment een bepaalde vaardigheid onder de knie hebben. (Baby's hebben nog een zeer beperkt netwerk van dit soort verbindingen). Om kort te gaan: alles wat we doen dat anders is dan onze gewoontereactie op angst, zorgt voor het verlaten van de oude circuits en het leggen van nieuwe verbindingen in de hersenen. Dus zowel het leren kennen van onze aannames en de nieuwe keuzes die we daardoor maken als het trainen van de spirit- of nonduale blik

zorgen voor nieuwe verbindingen in de hersenen.

In de loop van onze ontwikkeling verandert de inhoud van onze angst en de mate waarin we ons door onze angsten laten betoveren en bepalen. Lagere ontwikkelingsniveau's blijven echter beschikbaar als het zwaartepunt van het bewustzijn een hoger niveau heeft bereikt: in noodsituaties kunnen onze overlevingsinstincten onverminderd geactiveerd worden.

In tijden van stress (als we weer even geloven in onze aannames) betekent dit dat we, ondanks onze hogere ontwikkeling, soms makkelijk terugvallen op oude overlevingsmechanismen zoals angsten, waarvan we dachten dat we die voorgoed achter ons hadden gelaten.

Bewustzijnwerk in de zin van angst in de ogen kijken, waartoe Zijnsoriëntatie ons onder andere uitnodigt, draagt bij aan nieuwe verbindingen in de hersenen en aan het belichamen van een volwassen houding. Alléén ander gedrag aanleren bij angst, zonder de angst zelf helemaal waar te laten zijn, hoewel misschien in sommige situaties passend, bevestigt in het algemeen het beeld dat angst iets is om bij uit de buurt te blijven. We blijven dan tegen angst vechten en die blijft zich daardoor telkens weer aandienen. In dit geval zullen er wel nieuwe verbindingen worden gelegd, maar die zullen hun beperking hebben. We zullen op deze manier namelijk onze volwassenheid niet ontwikkelen en de nieuwe verbindingen die van deze ontwikkeling het gevolg zijn, zullen niet worden gelegd.

### Niches

Het is in dit verband misschien zinvol om evolutie ook te bekijken vanuit het perspectief van zogenaamde 'niches'. In de biologie heeft niche de betekenis van 'leefmilieu' of 'biotoop'. Het is dus iets anders en meer dan territorium, het is de plaats waar een organisme

geheel in zijn omgeving is ingepast. 'Plaats' gaat dan ook over bijvoorbeeld de beschikbaarheid van zuurstof, mineralen, beschutting enzovoort. Waar omstandigheden veranderen zal een organisme zich proberen aan te passen. Als dit niet lukt dan zal het verdwijnen uit die niche: het probeert een ander leefmilieu te bezetten of het zal op die plek uitsterven. De vrijgekomen niche zal dan door een ander organisme ingenomen kunnen worden. Als we naar de mens kijken, dan hebben we ons als soort aan de meest uiteenlopende omstandigheden op aarde aangepast en de meest onherbergzame leefmilieus bezet, mede als gevolg van technologische ontwikkelingen. Het begrip niche wordt ook in de zakenwereld gebruikt en maakt, denk ik, ondubbelzinnig duidelijk waarvoor het staat: het gat in de markt. En wat de zakenwereld gemeen heeft met dier- en plantensoorten, is dat er vaak een strijd om leven en dood wordt gevoerd om een niche te kunnen verdedigen of bezetten, al dan niet ten koste van een ander organisme (of organisatie). Als we de evolutie van de mens in het licht van niches bezien, dan kunnen we zeggen dat het in de prepersoonlijke fase eerst heel aards gaat om een (fysieke) plaats in een van de vele ecosystemen die er op aarde zijn. De mens heeft zich verder ontwikkeld naar het geestelijke niveau. Je zou ook hier in termen van niches kunnen kijken: in de ruimte die we met onze psyche creëren kunnen we weer een bijna onbepaald aantal niches innemen, plekjes veroveren. Angst, veiligheid en nieuwsgierigheid, de strijd om het bestaan speelt zich in feite af op het niveau van deze biologische en psychologische niches. Wanneer transpersoonlijke stadia worden bereikt, dan zou je kunnen zeggen dat de niches onbegrensd zijn: er zijn geen tekorten meer, er is overvloed. Er hoeft geen strijd om het bestaan meer gevoerd te worden, het universum is onze ruimte, onze niche.

Lagere niches kunnen bij het bereiken van hogere ontwikkelingsstadia nooit geheel verlaten worden: we hebben om te kunnen leven, ook in de transpersoonlijke stadia bijvoorbeeld nog steeds zuurstof en egofuncties nodig. We zullen ons, vanuit deze hogere optiek, wel fundamenteel anders verhouden tot die lagere niches.

## Zijnsoriëntatie

Als we zouden blijven leven vanuit ons dagelijks zelf, vanuit onze geschiedenis, dan zouden we de rest van ons leven met steeds dezelfde angsten geconfronteerd worden. Dat is evolutionair gezien een erg armoedig perspectief. De psychologische ontwikkeling stagneert en zelfs op fysiek niveau heeft het consequenties zoals aantasting van het immuunsysteem. De sleutel om dit patroon te doorbreken zit hem in het verhogen van onze optiek en dat is de kern van de Zijnsgeoriënteerde visie. Zijnsoriëntatie biedt verschillende methoden om onze optiek te verhogen en reikt ons verschillende instrumenten aan om ons te onttoveren uit de identificatie met onze angsten.

## Derde perspectief

Het startpunt van Zijnsoriëntatie is afstemming op de nonduale staat. Van daaruit dalen we de ladder af naar de lagere perspectieven en leren we om de nieuwe manier van Zijn in ons leven vorm te geven. Wanneer we in de nonduale staat verwijlen, het derde perspectief, dan is er geen angst meer. We zijn niet meer gevangen in concepten, in beelden die bepaald zijn door ons verleden. Er is geen 'ik' meer dat zich moet afgrenzen (verdedigen) ten opzichte van de omgeving. Er is geen bezitter die zich aan van alles en nog wat moet hechten en er is dus ook geen

enkele reden voor angst om te kunnen bestaan. En mocht een bepaalde situatie angst triggeren, dan zullen we die angst ervaren als een golf(je) in de onmetelijk diepe zee. Het is dan niet meer of minder bijzonder dan andere dingen die in ons bewustzijn verschijnen en weer oplossen. We zullen hierbij in het oog moeten houden dat we het nonduale niet als een 'spirituele bypass' (Welwood, 2001) gaan gebruiken: een manier om onze angsten niet in de ogen te hoeven kijken. Bij echt gevaar zullen we, dankzij de nog steeds toegankelijke instinctieve angstreactie en onze nog altijd aanwezige egofuncties doen wat de situatie van ons vraagt.

### **Tweede perspectief**

In het tweede perspectief trainen we onze Gestalteogen. Onze waarnemingen worden niet meer bepaald door onze geschiedenis, maar worden geboren uit de open, ongeschonden staat van Nu, van Zijn. Als we via de methode van de niet-herkende boeddhakwaliteit (Knibbe, 1999) met Gestalteogen naar angst kijken, dan wordt duidelijk dat we niet verder hoeven te zoeken onder of achter de angst: angst is levendigheid zelf die inkrimpt, stolt. Angst is het al helemaal! Deze manier van werken met angst laat ons kennismaken met 'verborgen' Zijnskwaliteiten, de rijkdom van het tweede perspectief.

Het belichamen van Zijnskwaliteiten vanuit het tweede perspectief kan ook angst oproepen. Als we gehoor geven aan het intens vitale appèl tot zelfherinnering dat door een Zijnsgeoriënteerd begeleider/trainer vanuit dit perspectief op ons wordt gedaan, dan zijn we in ons lichaam en onze geest een uitdrukking van de Zijnsdimensie. Zeker wanneer we helemaal vervuld zijn van Zijnskwaliteiten zoals liefde, straling, grootsheid en kracht, en dit in relatie gaan leven, kunnen we worden geconfronteerd met

manifestatieangst en de angst om wat we net 'verworven' hebben weer te verliezen.

### **Eerste perspectief**

Door bewustzijnswerk leren we zien dat veel van onze angsten gebaseerd zijn op aannames die we over onszelf en de wereld hebben. We gaan zien dat veel van onze angsten uit onze kindertijd stammen, toen hun waarde hadden, maar nu we volwassen zijn, niet reëel meer zijn. Dat betekent dat veel van de angstreacties die ons al zo lang hebben vergezeld, zullen verdwijnen. Dit bewustzijnswerk sluit aan bij de cognitieve benadering in de 'gewone' gedragstherapie.

Meditatie is een van de pijlers van de Zijnvisie. Een van de onderdelen van Zijnsmeditatie is de beoefening van wakkerte: we trainen ons om onszelf uit afleiding te halen en aanwezig te zijn in het moment. Wakkerte is in verschillende opzichten de basis van een voorwaarde voor bewustzijnswerk en persoonlijke ontwikkeling. Ik zal hier kort het belang van dit meditatieonderdeel bespreken, dat ook in het reguliere circuit steeds meer op waarde wordt geschat en in mindfulness trainingen wordt aangeboden.

In de eerste plaats zullen we ons bewust moeten zijn van wat er op een bepaald moment in ons leven gebeurt als we uit de groef van onze oude patronen willen stappen. Inzicht in onze aannames (en de angsten die hiervan het gevolg zijn) is belangrijk, hiermee een breuk maken in ons dagelijks leven kan alleen als we hier-en-nu aanwezig zijn. Het tweede aspect van wakkerte is dat het ons leert om ons op een losse manier te verhouden met wat op ons pad komt. We worden niet meer overspoeld en meegezogen door gedachten, gevoelens en emoties die onze automatische afweermechanismen activeren. Het gaat verder dan het leren kennen van onze cognities, het laat ons zien dat aannames niets meer zijn dan gedachten.

We leren ook ervaren dat gedachten en emoties heel vluchtig zijn, dat ze pas solide worden als we ze voor waar aannemen. Ten derde heeft wakkertebeoefening het aspect in zich van het trainen van aandacht als kracht: we kunnen door training onze aandacht ontwikkelen en dicht bij de waarneming van het moment blijven, zonder daar interpretaties aan te koppelen. We merken dan dat de kracht van aandacht groter is dan de zuigkracht van emoties. Hierdoor zijn we geen speelbal meer van onze angsten (en van mensen en situaties die ze oproepen) en kunnen we een nieuwe manier van Zijn leren kennen. Hiermee zetten we een belangrijke stap naar echte volwassenheid.

### **Een liefdevol pad**

Ik heb in de inleiding gezegd dat we, als we niet in een vrije positie zijn, per definitie op zoek zijn naar veiligheid en dus leven vanuit angst. Als we in het huis van de ouders leven gaan we, als we onze veiligheid dreigen te verliezen, vechten of vluchten. Omdat we onze angst niet willen voelen, halen we uit naar anderen of trekken we ons terug uit het contact. Onze hechting aan angst leidt tot verdriet, haat, wrok en nog veel meer. Door het gaan van een spiritueel pad leren we niet meer op angst te reageren op de manier die we gewend zijn vanuit het huis van de ouders.

Pas dan is er ruimte voor individuatie. Daarnaast dragen we minder of niet meer bij aan de agressie in de wereld. We zijn niet meer alleen met onszelf bezig (ons verdedigen tegen vermeende bedreiging), maar we gaan nu pas de ander zien. We zijn weer in contact met onszelf en met de wereld om ons heen. Het is een liefdevol pad dat we gaan. Leven zonder anderen op te schepen met onze woede en haat is echter niet het eindpunt van onze evolutie. Evolutie is een steeds doorgaande beweging naar hogere (of diepere) niveaus van ontwikkeling. Zijnsoriëntatie levert in die zin een bijdrage aan de evolutie van de mens! We kunnen zelf ervaren dat deze ontwikkeling mogelijk is als we ons niet meer door onze angsten laten leiden. ■

**Oswald Knaap heeft onlangs de opleiding tot Zijnsgeoriënteerd begeleider afgerond. Hij is 17 jaar werkzaam geweest in het volwassenenonderwijs bij de Taalschool, een instelling voor Nederlands als tweede taal. Van oorsprong is hij bioloog. Sinds eind 2005 heeft hij een praktijk voor Zijnsoriëntatie in Leiden. Reacties op dit artikel zijn welkom.**

**Correspondentie-adres:**  
**[o.kn@orange.nl](mailto:o.kn@orange.nl)**

## Literatuur

- Bracha et al. *Does fight or flight need updating?*  
In: 'Psychosomatics' 45: 448-449, 2004.
- Huisling, M. *Proefschrift 'Communication in the immune and endocrine systems: physiology and phylogeny'*, Studie over de herkomst van stresssignalen, 2006. Nederlandse Zoölogieprijs 2006.
- Kabat-Zinn, J. *Handboek meditatie ontspannen*, Becht, 2000, Bloemendaal.
- Knibbe, H. *Handboek Zijnsoriëntatie*, Stichting Zijnsoriëntatie, 2006, Utrecht.
- Knibbe, H. *De niet-herkende boeddha*, Servire-Kosmos, 1999, Utrecht.
- Knibbe, H. *Zijn en Worden*, Servire, 2006, Utrecht.
- Reilly, D. Tekst overgenomen van [www.davidreilly.com/dodo/background](http://www.davidreilly.com/dodo/background).
- Sitskoorn, M. *Het maakbare brein*, Bert Bakker, 2006.
- Welwood, J. *Psychologie van de ontwaking*, Kosmos-Z&K Uitgevers B.V., 2001, Utrecht.
- Wilber, K. *Integrale Psychologie*, Ankh-Hermes, 2001.

## Noten

1. In de literatuur blijkt geen eenduidigheid te bestaan over de inhoud van de begrippen 'freeze' en 'fright'. Sommige auteurs gebruiken de term 'freeze' voor wat ik de (korte) schrikreactie heb genoemd, anderen gebruiken hiervoor de term 'fright'. En vice versa.
2. Deze vier hebben een correlatie met elkaar. De complexiteit hiervan is goed beschreven door onder andere Ken Wilber in zijn model van de Vier Kwadranten (onder andere 2001). Voor dit artikel voert het te ver om daar op in te gaan.