

Vrees, angst, bezorgdheid en de Bijbel

Zorgzaam of bezorgd zijn?

«Weest in geen ding bezorgd...» (Fil. 4:6).

«En dan, afgezien van de dingen, die er verder nog zijn, mijn dagelijkse beslommering, de zorg voor al de gemeenten» (2 Kor. 11:28).

Vrees, angst en bezorgdheid zijn enkele van de meest voorkomende emotionele problemen van onze tijd in de ontwikkelde landen. Geschat wordt dat tot 20% van de mensen lijdt aan een vorm van pathologische angst die behandeling vereist: fobieën, paniekstoornissen, constante twijfel en vrees, fysieke symptomen zoals duizeligheid, kortademigheid, hoofdpijn, enz.

Hoe wordt deze opmerkelijke toename verklaard in een samenleving die een hoog niveau van technische vooruitgang en welvaart heeft bereikt? Is het niet paradoxaal dat de toename van het materiële welzijn vrees en angst oproept als verrassende “medereizigers”?

De oorzaken van angst

Het is zeker waar dat we in een wereld van tegenstellingen leven: de zogenaamde “verzorgingsstaat” dekt veel sociale basisbehoeften zoals gezondheidszorg, ouderdomspensioenen, werkloosheidsuitkeringen, enz. Dit is duidelijk een doorbraak en we moeten de inspanningen van de regeringen waarderen om de kwaliteit van het leven van mensen te verbeteren, vooral van degenen die kwetsbaar zijn. De realiteit is echter opvallend: hoe beter we leven, hoe angstiger we worden. Het lijkt erop dat de angst en bezorgdheid groter zijn als we meer te verliezen hebben.

Sociale factoren spelen zeker een rol. Maar naar onze mening ligt de oorzaak niet zozeer in een betere samenleving -hetgeen we zeker wel nastreven- als wel in het voorkomen van situaties die angst en vrees opwekken. Hiervoor is een “betere wereld” niet voldoende, maar een “nieuwe mens” noodzakelijk. De oorzaak van angst *zit niet om ons heen, maar in ons*. Volledig begrip van angst vereist dat we verder gaan dan het sociale naar **het persoonlijke niveau**.

Het dagelijkse leven bevestigt onze stelling. Veel angststoornissen worden veroorzaakt door **verbroken relaties**. Muren van scheiding worden gebouwd waar vroeger liefde en toewijding was. Echtscheiding en de zwakte van het gezinsleven zijn slechts het topje van de ijsberg. *De kwetsbaarheid van persoonlijke relaties* is een kenmerk van onze postmoderne samenleving. De enorme crisis van trouw en toewijding werkt als een krachtige bron van angst. Waarom? Ze breken

fundamentele pijlers van ons leven: een gevoel van wederzijdse verbondenheid, leven in gemeenschap en een betekenisvol leven. Dit leidt uiteindelijk tot een gevoel van onzekerheid over de toekomst. Dit is het embryo van vrees en diepe bezorgdheid, dat vroeg of laat zal uitgroeien tot een of andere vorm van angststoornis.

De Bijbel gaat echter nog een stap verder. Naast de *sociale en persoonlijke factoren*, is er een *existentiële* reden achter angst. Onze identiteit en ons gevoel van persoonlijke veiligheid komen uiteindelijk voort uit **onze relatie met God**. Wanneer deze relatie wordt verbroken, ervaart de mens vrees en angst.

In Genesis wordt dit feit zeer welsprekend beschreven. Wanneer verscheen angst voor het eerst in de geschiedenis? Vlak nadat Adam en Eva besloten om onafhankelijk te worden van God: «Toen ik Uw geluid in de hof hoorde, **werd ik bevreesd**...; daarom verborg ik mij» (Gen. 3:10). Vóór de zondeval, toen de mens in een hechte en harmonieuze relatie met zijn Schepper leefde, bestond er geen idee van angst. Dit verschijnt zodra de zonde ons van God scheidt. Om deze reden is het juiste antwoord op het probleem van angst het herstel van de **persoonlijke relatie met onze Schepper**. Hij is onze allerhoogste bron van zekerheid en vertrouwen, «want de HERE HERE is een eeuwige rots» (Jes. 26:4).

De betekenis van angst begrijpen

Vrees en angst zijn niet altijd negatief. In feite is er een soort bezorgdheid die als een waardevolle stimulans in het leven werkt, omdat het ons motiveert. Het is de kracht die ons drijft om goed **zorgzaam** te zijn voor mensen of situaties die dit vereisen. Een voorbeeld van deze positieve zorg wordt gevonden in Paulus' houding ten opzichte van de kerken in het hierboven geciteerde vers. Het woord -*merimnao*- dat in de tekst wordt gebruikt, is hetzelfde dat Jezus in Mattheüs 6:25 gebruikt om een bepaald soort bezorgdheid te berispen. Dit laat ons zien dat het probleem niet in de bezorgdheid zelf zit, maar in de *inhoud* ervan -waar we ons zorgen over maken- en onze *houdingen* eromheen.

In positieve zin is angst een kracht die ons ertoe brengt beslissingen en de nodige stappen te nemen om elk probleem beter aan te pakken. Dit is de “goede vrees” die een noodzakelijk hulpmiddel is voor het leven zelf.

Het is echter één ding om **zorgzaam** te zijn en een ander om **bezorgd** te zijn. Angst in de algemene betekenis van het woord draagt het idee van extreme bezorgdheid over de toekomst: “*Wat gaat er met mij gebeuren? Wat zal er van mijn leven zijn? Hoe zal deze ziekte verlopen? Zal ik een goede baan kunnen vinden? Zal ik genoeg verdienen om mijn gezin te kunnen onderhouden?*” Onzekerheid en angstige bezorgdheid domineren onze gedachten, en het lukt ons niet die vicieuze cirkel te verbreken. Het is alsof de wereld op ons neerkomt en ons verplettert. Het is geen toeval dat de etymologische afkomst van het woord angst het idee van een nauwe doorgang, een kloof, iets dat vernauwt of verstikt, weergeeft. We moeten

dit soort angstige bezorgdheid bestrijden, omdat het meestal als een last in het leven werkt.

Goede en slechte bezorgdheid: Zorgzaam of bezorgd zijn

We moeten de Bijbelse leer over bezorgdheid en angst goed begrijpen. Misvattingen zijn vaak de bron van onterechte schuldgevoelens en frustraties. We moeten een onderscheid maken tussen **zorgzaam zijn** en **bezorgd zijn (piekeren)**. Het zijn niet alleen verschillende woorden, maar ze weerspiegelen ook verschillende werkelijkheden. Laten we eens kijken:

De angstige persoonlijkheid: psychologische angst

Het is een **manier van zijn**, een persoonlijkheidskenmerk met een duidelijke genetische basis. Het wordt meestal overgedragen van de ouders op hun kinderen, zowel door overerving als door leren (emotionele “besmettelijkheid” wanneer kinderen het angstige gedrag van hun ouders observeren). Zulke mensen maken zich overmatig veel zorgen over alles. Ze anticiperen op gebeurtenissen op een pessimistische en overdreven manier. Hun geest is vol slechte voortekenen; ze zijn specialisten in “verschrikkelijken”, ze stellen altijd het ergste voor in elke situatie. Ze kunnen nooit volledig ontspannen, want tegen de tijd dat ze de ene zorg hebben opgelost, denken ze al aan de volgende. Ze leven zonder rust; zelden hebben ze vrede.

Deze angstige persoonlijkheid is een psychologisch probleem dat met bepaalde technieken kan worden verbeterd. Cognitieve therapie bijvoorbeeld, waarbij je leert om positiever te denken, is vaak helpzaam. Dit soort angst is op zich geen zonde omdat het niet onverenigbaar is met vertrouwen op God. Jakob, David, Jeremia en andere mannen met een groot geloof gingen door tijden van grote angst, maar te midden van hun angst bleven ze op bewonderenswaardige wijze op God vertrouwen. Zoals David zei: «Ten dage dat ik vrees, vertrouw ik op U» (Ps. 56:4).

«Maakt u dan niet bezorgd tegen de dag van morgen»: existentiële angst

In tegenstelling tot de vorige angst, is dit een **reactie** van wantrouwen jegens de toekomst, vooral met betrekking tot de basisbehoeften van het leven: voedsel, gezondheid en kleding, zoals Jezus aangeeft in de Bergrede (Mat. 6:25-31). Het werkwoord *merimnao* komt tot vier keer voor in de tekst en geeft het idee van erg bezorgd, overweldigd zijn, tot op het punt van rusteloosheid. Het is hetzelfde woord dat Jezus gebruikt om Martha's houding te verwijten: «gij maakt u **bezorgd** en druk over vele dingen» (Luc. 10:41).

Dit soort angst wordt duidelijk berispt in de Bijbel, omdat er aan de basis een gebrek aan vertrouwen is in Gods voorziening. Het houdt in de praktijk in dat we twee fundamentele eigenschappen van het goddelijke karakter ontkennen: Zijn

trouw en Zijn voorzienigheid. Het maakt God een kleine God. Hij is niet langer de Almachtige, maar slechts een klein “godje”. Als de vorige vorm van angst eerder een psychologisch probleem was dat behandeling vereist, is existentiële angst een zonde die berouw vereist. De beste behandeling ligt in het uitroepen van onze volledige verzekering met de psalmist: «Maar ik vertrouw op U, HERE. Mijn tijden zijn in Uw hand» (Ps. 31:15-16).

We kunnen niet besluiten zonder het belangrijkste tegengif voor deze existentiële angst te noemen: **gebed**. De apostel Paulus heeft ons een van de meest verhelderende teksten over dit onderwerp nagelaten:

«Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God» (Fil. 4:6).

De verschillende stappen in de tekst zijn een soort *geestelijke oefening* die ons naar de kern van het probleem leiden. Inderdaad, gebed verlicht de oorzaak van angst, *scheiding van God*. Hoe meer we leren om een constant besef van Gods bewustzijn in ons leven te ontwikkelen -«bidt zonder ophouden» (1 Tess. 5:17)- hoe meer we de therapeutische balsem van Gods vrede zullen ervaren. De krachtige conclusie van Paul bespaart elk commentaar:

«En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus» (Fil. 4:7).

Dr. Pablo Martínez

Dr. Pablo Martínez is psychiater en werkt momenteel in een privépraktijk in Barcelona (Meer informatie: [Medicine of the Person](#)). Hij vervult een gewaardeerde bediening als spreker en leraar in veel Europese landen over onderwerpen als “denken en geloof”, “de therapeutische waarde van het evangelie in emotionele problemen” of “zorg voor jezelf”. Zijn boeken over dergelijke kwesties zijn vertaald in 16 talen. Hij doceert pastoraaltheologie en ook zijn bediening als bijbelleraar wordt zeer gewaardeerd. Hij is erevoorzitter van de Grupos Bíblicos Universitarios (GBU - IFES) in Spanje.

*Copyright © 2022, Dr. Pablo Martínez
Integrale reproductie, zonder wijzigingen, van dit artikel is toegestaan
wanneer de naam van de auteur en de bron worden vermeld
(<https://christian-thought.org/nl/>)*