

Doorheen de angst¹

Fenomenologische analyse van vijf existentiële structuurmomenten

*Joeri Calsius, Hans A. Alma, Heleen Pott**

Samenvatting

Binnen een doorgesloten geprotocoliseerd landschap aan evidence-based therapy wordt angst enkel nog in haar symptomatologische vorm gedifferentieerd en dit als een stoornis. Pogingen om angst te begrijpen vanuit het levensverhaal van de patiënt als betekenisvol zijn niet voor de hand liggend en vragen een andere invalshoek en diepere gevoeligheid van de therapeut. In dit artikel wordt een gevalsbeschrijving als basis gebruikt voor een existentieel-fenomenologische analyse van het proces 'doorheen angst'. Dit resulteert in het blootleggen van een typerende fenomenologische dynamiek aan de hand van vijf existentiële structuurmomenten waarin een toenemend bewustwordingsproces als existentieel zelf centraal staat. Zowel de ritmering van het proces als de bewustwording an sich worden niet enkel gestaafd vanuit de casuïstiek maar tevens doorwerkt en gefundeerd vanuit het existentieel en psychodynamisch paradigma. Finaal wordt het individuele bewustwordingsproces opgevat als een zoekende, pulserende en emergente dynamiek waarbij het individu vanuit een krampachtige identificatie als ego doorgroeit naar een bewuste identiteit als existentieel zelf. De kwintessens van dit proces wordt aldus opgevat als een volledige disidentificatie van de angstwerende strategie van het ego.

Trefwoorden: *existentieel, fenomenologie, angst, zelf, authenticiteit*

- * Dr. Joeri Calsius is als docent en onderzoeker verbonden aan de masteropleiding Kinesithérapie en Revalidatiewetenschappen van de Universiteit Hasselt. Zijn onderzoek situeert zich op het lichaam/geest-grensvlak en is momenteel gericht op de invloeden van experiëntiële lichaams therapie op lichaamsbeleving, identiteitsprocessen en emotieregulering. Daarnaast werkt hij als klinisch psycholoog-psychotherapeut en lichaamstherapeut in een eigen groepspraktijk te Maasmechelen. Hij studeerde tevens kinesithérapie, osteopathie en cultuurwetenschappen.
- * Prof.dr. Hans A. Alma is als hoogleraar Cultuurpsychologie verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. Zij houdt zich in onderzoek en onderwijs bezig met de rol van beeld en verbeelding in persoonlijke en sociale transformatie.
- * Prof.dr. Heleen Pott is socrates-hoogleraar Cultuurfilosofie en Grondslagen van het Humanisme aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en doceert tevens wijsbegeerte aan de Universiteit Maastricht. Haar onderwijs betreft de historische en politiek-filosofische voorwaarden van cultureel pluralisme. Haar onderzoek is gericht op emoties en hun relatie met rationaliteit en lichamelijkeheid, zowel in de recente filosofie als in de cognitieve en neuropsychologie.

Inleiding

Dit artikel wil een kritische kanttekening plaatsen bij de plek die angst toebedeeld krijgt binnen de medische en psychotherapeutische mainstream. De heersende aanname dat angst niet enkel een versturende factor is, maar met name een stoornis waarvan de patiënt zo snel mogelijk verlost dient te worden, wordt amper nog in vraag gesteld binnen ons evidence-based paradigma. Angst wordt enkel nog in haar symptomatologische vormen gedifferentieerd en geïnclassificeerd – conform de DSM-cultuur. Pogingen om angst te begrijpen vanuit het levensverhaal van de patiënt zijn eerder schaars of volledig afwezig binnen de diverse protocollaire behandelstrategieën. Wanneer Horwitz en Wakefield (2007) in hun boek *The loss of sadness* suggereren dat we met z'n allen normale droefheid verjaagd hebben naar het hokje van de klinische depressie, dan stelt zich de vraag ook naar het hokje waarin we angst proberen te drijven. De spreekwoordelijke stok in het hoenderhok zou de vraag kunnen zijn naar angst die niet standaard onderdrukt of verbannen wordt, maar die benaderd wordt als betekenisvol. Wat doet angst met ons als mens en wat doen wij doorheen een proces van angst?

Misschien is er hier zelfs sprake van een wederkerigheid. Namelijk, niet enkel angst die betekenisvol wordt binnen onze werkelijkheid, maar evenzeer onze beleving van de werkelijkheid die betekenis- en zinvol wordt vanuit het kunnen ervaren van angst. Deze vraag naar de betekenisvolheid van angst veronderstelt echter een andere bril waarbij niet zozeer de meet- en telbare realiteit van de patiënt nog centraal staat, maar wel de werkelijkheid zoals deze beleefd en begrepen wordt. Een existentieel-fenomenologische bril leent zich hier uitermate toe en helpt om het unieke verhaal van de patiënt in angst trachten te begrijpen tegen de achtergrond van zijn mens-zijn. Dit artikel is dan ook opgebouwd vanuit een concreet verhaal en tracht antwoord te bieden op de eerder gestelde vraag: wat doet angst met ons als mens en wat doen wij doorheen een proces van angst? Het artikel wil exploreren wat een fenomenologisch-existentiële analyse van angst kan brengen. Hiertoe beginnen we met een beschrijving van het verhaal van de cliënt die ik Raf noem.

De casus Raf

Raf is een 48-jarige luchtverkeersleider die het erg goed stelt. Professionele mogelijkheden, materieel comfort, sociaal netwerk en sportieve gezondheid... alles ging hem voor de wind. Pijnlijke uitzondering hierop was de relatie met zijn vrouw. Hoewel zijn relatie met haar even stormachtig begonnen was als vele van zijn latere liefdesaffaires, was het nu hooguit een getolereerd samenlevingsverbond waarbij beide partijen bij een eventuele scheiding er teveel op achteruit zouden gaan. Hoewel ook hun enige dochter wist hoe de vork aan de steel zat, bleef het gezin volharden in een wat vreemde sfeer van ontkenning, maar werd het leven door de uiterlijke rijkdom meer dan draaglijk gemaakt. Kortom, het leven was prima zo!

Totdat er op een gegeven moment tijdens een routineonderzoek bij zijn vrouw een kwaadaardige borsttumor vastgesteld werd en de prognose erg ongunstig bleek. Net in die periode gebeurde er iets geheel onverwachts wanneer Raf laat op de avond na een opleidingsdag met zijn wagen vast komt te zitten in een sneeuwstorm op een verlaten landweg ergens ver in Duitsland. Hij beschrijft die ervaring als volgt: 'Van waar het kwam weet ik niet, maar plots begon ik zonder enige schijnbare aanleiding te huilen. Geenszins kon dit enkel te maken hebben met mijn situatie in de auto want deze viel al bij al nog wel mee. Het huilen stopte niet, integendeel, het werd heftiger. Mijn hele lichaam schokte mee en ik begon als een klein kind te roepen en op het stuur te kloppen, ik kon niet helder denken. Ik keek op en zag door de volledig besneeuwde voorruit twee felle lichten opdoemen. Op het moment dat ik dacht dat het een vrachtwagen was die over me heen zou rijden, kreeg ik een paniekaanval en was er écht van overtuigd dat ik daar op die plaats zou sterven. Ik hyperventileerde, mijn hart gierde en ik droop van het zweet. Dit alles gebeurde in misschien enkele minuten maar ik zou gezworen hebben dat het urenlang aanhield. Hoe ik op de auto-weg geraakt ben, weet ik echt niet, maar het kan niet anders dan een onverantwoorde rit geweest zijn. Thuis aangekomen – midden in de nacht – was er niemand die me hoorde, niemand die iets vroeg of op me wachtte.'

Na dit voorval ging het voor Raf van kwaad naar erger. Hij sukkelde in een depressie en hoewel hij geen gelijkaardige paniekaanval meer kreeg, gaf hij aan dat hij sindsdien nooit meer zonder een angstgevoel was. Ook zijn oude ik was weg, samen met 'de magie van het feesten'. Want wat zich vroeger ook voordeed aan spanning of tegenslag, er was altijd wel een feestje of desnoods zijn werk dat voor de nodige afleiding kon zorgen. De dokter stelde een kuur voor op basis van antidepressiva en angstremmers. Weken gingen voorbij maar Raf werd niet meer de oude. Hij werd doorverwezen voor cognitieve gedragstherapie en gaf aan dat deze gesprekken hem deugd hadden gedaan. Maar toch vertelde Raf dat het diep van binnen nog niet in orde was. Iets was er veranderd en sindsdien nooit meer hersteld. Op aanraden van de huisarts kwam Raf dan in ons therapiecentrum terecht, waar hij zich aanmeldde voor lichaamsgerichte psychotherapie. Tijdens de eerste sessies kwam Raf er vaak op terug dat hij op een andere manier angstig was – hij noemde het letterlijk een 'andere angst'. De paniekaanval in de auto, de angst voor het verliezen van zijn vrouw of de angst om depressief te worden waren allemaal van een andere orde, het waren 'gewone' angsten voor hem. De angst die hij beschreef als andere angst had veeleer te maken met het besef dat alles voorbij was. Iets bleef hem achtervolgen en hij wist niet wat.

De therapie

Het meest opvallende aan de eerste gesprekken met Raf was het feit dat hij moeilijk kon geloven dat hij zelf jarenlang geleefd had in wat hij noemde 'een grote leugen'. Meermaals gebruikte hij ook het woord 'teleurstelling' wanneer hij het had over de zovele zogezegde vrienden die niet meer te bespeuren waren, of over de verschillende clubs waar hij bij was en die blijkbaar ook even goed verder draaiden zonder hem, ook al kon hij er nooit echt wegblijven. Maar naast een gevoel van teleurstelling was er vooral ook een desillusie in de letterlijke zin: een illusie die ophield te bestaan. Zijn materiële luxe, zijn seksuele vrijheid en vooral de kick van zijn professionele verantwoordelijkheid, spanning en financieel prestige deden het gewoonweg niet meer. Hoewel we rond deze thematiek verschillende waardevolle sessies hadden, kunnen we deze periode van enkele weken het best typeren als een wat rustiger vaarwater voor Raf. De woelige zee zou nog komen.

Op een dag vertelde hij me dat hij de therapie tijdelijk zou onderbreken omdat hij met een vriend drie weken wou rondtrekken in Nepal. Hij vertrok en na anderhalve maand nam Raf terug contact op en werd de therapie voortgezet. De Raf die ik terugzag was meer gespannen en ongeduriger dan voorheen. Wat hij nooit had gedacht te (durven) doen, deed hij toch: hij verliet zijn vrouw, althans ze namen afstand van elkaar zonder plannen om terug samen te komen en hij huurde een flat. Voor het eerst stond hij nu op eigen benen en had hij ruimte –letterlijk en figuurlijk – om alleen te zijn. Dit alleenzijn kreeg al snel de vorm van eenzaamheid en geleidelijk aan gleed Raf opnieuw af richting een depressie: hij huilde veel, at bijna niet, lag veel in bed en verging vaak van de lichamelijke spanningspijnen. Wekenlang hield dit beeld aan en werkten we in de therapie aan diverse facetten van zijn 'pijn'. Hierbij werd de focus in therapie verschoven naar intensieve lichaamstherapeutische sessies waarbij lichaamsbeleving en experiëntieel weefselwerk centraal stonden. Doel hierbij was het in contact brengen van Raf met die belevingen die door deze pijn togedekt werden en die niet of moeilijk verhaald konden worden. Dit leverde een bijzondere wending op: terwijl een 'oud' thema onverwacht ook op heel lichamelijke wijze op de proppen kwam, namelijk het besef dat hij altijd al afhankelijk was geweest van anderen en niet in het minst van zijn vrouw, voelde Raf diep van binnen dan er 'iets' anders was dan tijdens de vorige episode van angst en depressie. Het exploreren en doorwerken van dit gevoel bracht een opmerkelijk beeld bij Raf aan de oppervlakte: het beeld van een camera die voortdurend meekijkt en registreert. De lichaamsgerichte sessies hielpen hem om 'van binnen uit' zichzelf te ervaren als 'de persoon die de angst en depressie ervaarde'. Hij kon vanuit deze camera ook kijken naar wat hij noemde 'zijn leven vóór de aanslag en dat erna'.

De therapie heeft in totaal een klein jaar geduurd en hiervan is een aanzienlijk deel gesitueerd ná dit camerabesef. Het centrale overdrachtelijke thema bleef zijn afhankelijkheid van de Ander en het onmogelijke verlangen om goed genoeg te zijn voor deze Ander. Deze dynamiek, die deels haar oorsprong vond in een fel afwijzende

moeder, vertaalde zich concreet in zijn huwelijksrelatie waarbinnen hij een erg ambivalent gedrag stelde naar zijn vrouw die er altijd was voor hem, maar waarbij hij anderzijds nooit écht kon thuiskomen. Maar doordat het cameraperspectief voorhanden was, slaagde Raf erin om deze afhankelijkheidsthematiek niet alleen te situeren en te herkennen maar zelfs op tastbare wijze toe te laten. Emotioneerbaarheid, gevoeligheid rond droommateriaal, kwetsbaar durven volharden in het alleenzijn en het prille begin van een andere manier van omgaan met zijn vrouw waren voorbeelden van deze tastbaarheid. Hij engageerde zich tot een meer bewuste levensstijl, ging op meditatiecursus, las boeken en vroeg mij steevast of er nog andere dingen waren die hij misschien eens zou moeten proberen. Hoewel deze elementen gezien kunnen worden als verschuivingen binnen de overdrachtelijke relatie bleef er toch dat ene aspect dat ervoor zorgde dat het echt anders was voor Raf. Hij was zich nu bewust van de dynamiek die hem deels typeerde en dreef maar die hij deels ook kon overstijgen en gadeslaan. Hij was dus ook gevoeliger geworden voor zijn eigen eigenheid én hij besepte nu dat hij op een of andere wijze het met deze eigenheid zou moeten doen. Anders gesteld realiseerde hij zich dat hij nu evenzeer als vroeger op zoek ging naar een bevredigende levensinvulling en dat ook deze een soort van houdbaarheidsdatum had. Hij vertelde me dat hij nu echter besepte dat ook deze invulling op een dag een leugen zou *lijken* maar – en dat vond ik een heldere formulering – dat hij tevens zag dat het geen leugen zou *zijn*. Met andere woorden, Raf voelde aan dat er telkens een tijdelijke invulling nodig is om het leven als zinvol te ervaren, ook al blijven we op zoek en hopen op die ene invulling die blijvend kan zijn. Maar het grote verschil voor Raf was dat hij dit ‘hopen’ niet enkel besepte, maar het ook kon toelaten. Ergens wist hij dat het nodig was om te blijven hopen en zoeken, maar dat maakte hem nu niet meer onrustig, integendeel. Vanuit hetzelfde aanvoelen dat er soms weer plots die onverwachte zweem van angst was, kon hij nu ook een rust ervaren die hij nooit eerder had gekend. De grote verandering voor Raf was het zich bewust worden van het paradoxale tussen gevoeliger in het leven staan én tegelijkertijd meer kwetsbaar zijn voor de angst en de leegte die net gepaard gaan met dit bewust worden. Hij ervoer het alsof hij op een ander manier zichzelf was; zijn leven voelde intenser en echter aan. Toen ik hem vroeg hoe hij dacht later terug te kijken op deze therapie antwoordde hij enigszins ludiek en ad rem dat hij nog steeds regelmatig in de nacht verdwaalde, maar dat hij daardoor niet meer zo beangstigd werd ... omdat hij nu over een ‘nachtkijker’ beschikte.

Existentiële structuurmomenten

Wanneer we nu zoals vooropgesteld een fenomenologisch-existentiële bril opzetten, dan helpt dit ons in het begrijpen van het angstproces waarin Raf niet vrijblijvend meegenomen wordt. Via het uitlichten van de fenomenologische dynamiek komen we tot wat ik ‘existentiële structuurmomenten’ wil noemen. Met deze term wil ik

de herkenbare momenten aanduiden die het verhaal achter een existentieel proces blootleggen. Het zijn die momenten die de structurele dynamiek van een existentieel proces typeren en als houvast kunnen dienen binnen een therapeutisch begeleidingsproces. Een aandachtig luisteren naar het verhaal van Raf legt deze opvallende fasering bloot, die ik hiervolgend wil beschrijven. Deze fasering zal ik niet enkel illustreren aan de hand van verwijzingen uit de casus, maar vooral wil ik voorzien in een theoretisch fundament vanuit een existentieel filosofische en psychologische invalshoek. Met name het heideggeriaanse en lacaniaanse denkkader nodigt – gezien de expliciete doch deels divergente aandacht voor de ontologische rol van angst – uit tot verdere analyse van het proces ‘doorheen de angst’.

De fase vóór de breuk

De grote lijn aan periodes in het verhaal van Raf begint met de fase waarin alles normaal en evident lijkt. Het leven leeft als het ware zichzelf en loopt van een leien dakje, wat Raf kenmerkt als ‘de magie van het feesten’: de weldaad aan comfort, sociale afleiding en genot. Heidegger (1999) beschrijft dit als ‘de oneigenlijke modus van erzijn’ waarbij de mens (Heidegger verwijst hiernaar met de term ‘Dasein’) opgenomen is in de maalstroom van alledaagsheid aan gepraat, nieuwsgierigheid en ambiguïteit. Prins (2008) wijst erop dat deze oneigenlijke wijze van leven niet pejoratief hoeft begrepen te worden: het is de meest voor de hand liggende wijze van het in-de-wereld-kunnen-zijn die het Dasein bezigt. Deze alledaagsheid en normaliteit waarin het leven van het individu zich afspeelt, is voor Heidegger (1999) niet georiënteerd op dat wat hij ‘de eigenlijkheid van het erzijn’ noemt. Reden hiertoe is dat deze maalstroom erop gericht is om angst buiten te houden. Echter, voor Heidegger is angst een uitgelezen mogelijkheid om erachter te komen wie we echt zijn, ons eigenlijke zelf. Ook bij May lezen we dat de verstrooide mens klemzit in een positie van ‘shut-upness’ of ‘retrenchement’ (May, 1996a, 1996b, 1994) van waaruit hij zich als ik of ego identificeert met alles wat voorhanden is om het buiten houden van angst te garanderen. Toch blijkt deze garantie noodzakelijk voor het behoud van onze identiteit als ik of ego, want ‘dichter bij de angst komen betekent zoveel als: dreigend structuurverlies, een zich blootstellen aan de krachten van het vormloze, de opheffing van de ik-zelfverhouding’ (Glas, 2002). Ook bij Lacan vinden we deze visie op het belang van de angstafweer in expliciete vorm terug. Zo brengt hij angst in verband met ‘the very birth of the subject as such’ (Harari, 2001). Verhaeghe (2003) gaat een stap verder door te stellen dat ‘angst de motor is voor drie oorspronkelijke processen, met name de subjectwording, de symboolontwikkeling en het tot stand komen van de menselijke realiteit als dusdanig’. Angst blijkt een soort van katalysator van het proces waardoor het individu kan uitgroeien tot een stabiele ik-identiteit. Dit kardinale angstwerende proces is gestoeld op ons vermogen om te werken met taal en symbool, hetgeen binnen het lacaniaanse denkkader het symbolisch-imaginaire genoemd wordt. Door deze talige bewerking krijgt angst een object waaraan het gebonden is. Angst wordt vastgelegd aan een ketting van woorden en beelden die

werken als betekenaars. Zoals Visker (2006) bedoelt wanneer hij zegt dat ‘het denken hoopt door de woorden aaneen te rijgen een soort ketting te vormen die het rond dat “iets” kan leggen en waarmee het min of meer op zijn plaats kan houden. (...)’ (p. 137). Hiermee zijn we in zekere zin terug zijn bij het gepraat in Heideggers maalstroom die gericht was op het buitenhouden van angst en bijgevolg het eigenlijke erzijn, i.e. authenticiteit. Deze gehele fase heb ik benoemd als ‘het existentiële structuurmoment van het angstwerende ik of ego’.

De onverwachte breuk: de aanslag

Wanneer we descriptief diagnostiseren wat Raf overkwam in zijn auto, dan lijkt het hier symptomatisch gezien om een paniekaanval te gaan. Maar wat als we rekening houden met de context van Rafs beleving? Verhaeghe (2003) zet ons op weg door te wijzen op het belang van het (vermeend of dreigende) wegvallen van een Ander, al dan niet in combinatie met het zich realiseren geen uitweg meer te hebben. Niet alleen gebeurt dit feitelijk op dat eigenste moment – Raf geraakt ingesloten zonder gps of gsm als uitweg – maar ook belevingsmatig speelde voorheen al de dreigend fatale borstkanker van zijn echtgenote. Vanuit fenomenologische dynamiek valt dan ook vooral op dat de paniekaanval Raf niet alleen verrast, maar ook een cesuur aanbrengt in zijn leven. Als breuklijn of cesuur markeert deze gebeurtenis datgene wat ervoor lag en datgene dat vanaf nu altijd erna zal liggen. Raf alludeerde hier al op met de term ‘vóór en na de aanslag’. Men zou kunnen vermoeden dat vooral de angst van de paniekaanval de dominante kracht achter deze cesuur is. Maar dat blijkt niet zo te zijn. De paniek situeert zich oppervlakkiger, bleek ook goed vatbaar voor cognitieve gedragstherapie en kwam daarna in die vorm niet meer terug op de voorgrond. Dit terwijl de cesuur als ervaring nooit meer zou verdwijnen. Raf zelf sprak ook van een ‘andere angst’ wanneer hij het had over de angst die volgde op de periode na de cesuur. Deze andere angst werd als het ware letterlijk ont-dekt door de cesuur, of misschien beter, ze sijpelde er doorheen en kwam terecht in het leven van Raf dat vanaf dan nooit meer hetzelfde zou zijn als voorheen. Deze ‘andere angst’ die zich blijkbaar onder de meer manifeste paniekangst situeert, zal ik benoemen als ‘existentiële angst’. In zijn meest basale vorm komt existentiële angst voort uit de confrontatie met thema’s die ons aangrijpen en bedreigen in de kern van ons bestaan. Zo is de angst voor de dood volgens Yalom (1980) dé centrale existentiële angst, maar wijst Glas (2002) erop dat er anderzijds niet zoiets als één enkele existentiële angst bestaat. Naast angst voor de dood, onderscheidt Yalom dan ook angst voor vrijheid, angst voor eenzaamheid en angst voor zinloosheid. Cooper (2008) voegt op basis van Bugentals visie het lichaam toe door te spreken van ‘embodiedness’ als existentiële angstconfrontatie. Ook binnen het lacaniaanse denkkader vinden we deze andere angst terug, maar dan als een restfractie van datgene wat Lacan het reële noemt. Dit reële is het deel van onze realiteit dat volledig buiten het symbolisch-imaginaire ligt. Het reële is daarmee datgene wat niet benoembaar is, wat vormloos, objectloos en niet voorstelbaar is en waar dus ook geen ‘ik’ kan zijn. Deze restfractie van het reële laat zich ook

niet bemeesteren door de angstafweer van het ik. Integendeel, het zweeft *unheimlich* rond en duikt onverwacht maar voelbaar op. Slavoi Zizek (2005) gebruikt hiervoor een mooie woordspeling wanneer hij zegt dat het reële niet onmogelijk is, maar het onmogelijke het reële. Homer (2008) spreekt van het trauma dat niet verwoord kan worden: 'No matter how often we try to put our pain in words, to symbolize it; there is always something left over that can not be transformed through language' (p. 84).

Maar waar zit de existentiële angst dan juist bij Raf? Laten we verder luisteren naar zijn verhaal. Allereerst is er de besproken 'cesuur' die aangebracht wordt in het geleefde ritme en die een demarcatieline trekt die niet meer zal vervagen. In zijn kern is de cesuurervaring voor Raf een besef van actuele en tastbare eindigheid, eenvoudigweg het idee dood te gaan. Niet alleen is er de letterlijke gedachte dood te gaan ('ik kreeg een paniekaanval en was er écht van overtuigd dat ik erin zou blijven, dat ik daar op die plaats zou sterven'), maar ook het hulpeloos én machteloos staan ('ik realiseerde me dat ik geen kant meer op kon'). Deze emoties, samen met het ontroostbare huilen en de lichamelijke reacties (schokken, trillen en slaan) leiden zelfs letterlijk tot een tijdelijk uitvallen van het bewustzijn. Dit alles doet niet alleen sterk denken aan de eerder beschreven existentiële angst, maar lijkt ook op datgene wat in de existentiële literatuur beschreven wordt als een ongevraagd gebeuren dat het belevingsproces van een individu genadeloos doorklieft. Zo spreekt Kierkegaard (Grön, 2008) van een 'ogenblik', en heeft Heidegger (1999) het over 'een momentum (...) van het abrupt wakker schudden' (p. 344). Meer therapeutisch kunnen we denken aan de begrippen 'trauma' en 'catharsis' en deze vrij vertalen met Zizeks woorden 'het onmogelijke dat toch mogelijk wordt' (2005). Maar ook hier weer de vraag wat zich dan op belevingsvlak afspeelt. Wat gebeurt er op zo een moment en wat doet dat met het individu? Voor Moyaert (1995, 2005) wordt het individu door het trauma gesingulariseerd en zelfs gedesidentificeerd. Hiermee komt de nadruk op het individu, dat volledig op zichzelf teruggeworpen wordt en ieder facet van wie hij is voelt verdwijnen. De catharsiservaring hierin toont zich voor Moyaert dan als een tragisch schouwspel dat ongevraagd 'een zuivering' tweebrengt.

Maar is dit ook wat er zich voor Raf afspeelt, of beter gesteld, is dit wat Raf ervaart? Dit lijkt niet het geval. In eerste instantie is er niet echt sprake van 'een wakker worden', laat staan van 'een zuivering'. Integendeel, Rafs leven glijdt af in een periode van depressie, lichamelijke rusteloosheid, spanningsklachten, vertwijfeling en vragen rond de zin van zijn leven. Het ogenblik van die paniekervaring heeft een breuk geslagen en zijn leven ondersteboven gegooid, maar sprake van een loutering, een nieuwe levensadem of een verlichte gemoedstoestand is er op dat moment zeker niet. Daarentegen voelt hij zich teleurgesteld en gedesillusionneerd en verlangt hij vooral terug naar (de herkenbaarheid van) zijn oude leven. Voorlopig lijken hier vooral de angst en de kwetsbaarheid op de voorgrond te staan eerder dan de catharsis als een zuiverende ervaring. Moyaert roept deze beleving van kwetsbaarheid en onmacht treffend op in het beeld van 'een doelloos op de zee dobberend sardineblikje' (Moyaert, 1995, p. 209). Raf dobbert machteloos rond op een voor hem eindeloze en zinloze zee. We

zouden dan ook kunnen stellen dat de existentiële angst wel doorbreekt, maar niet echt doorzet: het feit dát er een cesuur aangebracht werd en een onherstelbare bres geslagen kon worden, is hetgeen dat op dit moment beangstigt. Datgene waarin de bres geslagen wordt, is de gehele strategie die de periode van het eerste structuurmoment kenmerkte, namelijk de angstwerende strategie van het ik. Vandaar dat ook Raf aanhaalt dat na die dag niets nog hetzelfde was. Hij gebruikt een metafoor die zijn angstbeleving treffend beschrijft: 'Maar de andere angst die ik nu ervaar kan ik misschien nog het best vergelijken met het idee dat er niets of niemand meer beschikbaar is die enige invloed kan uitoefenen op het proces dat zich voltrekt. Het idee dat niets er nog toe doet en dat datgene wat we nooit hadden durven bedenken toch gebeurt!'

Hieruit leid ik het tweede existentiële structuurmoment af dat ik kortweg zal duiden als de existentiële breuk. Deze breuk verwijst dus naar het ogenblik of momentum waarop de cesuur wordt aangebracht, de existentiële angst doorbreekt én op unheimliche wijze aanwezig blijft. Kortweg, de existentiële breuk is de onherstelbare bres die geslagen wordt in de angstwerende beveiligingsstrategie van het individu als ego, met als gevolg dat het existentiële binnenglipt: het wordt mogelijk.

Ultieme pogingen

Eenmaal deze bres geslagen, breekt er voor Raf vreemd genoeg een periode aan die in eerste opzicht rustiger lijkt aangezien het acuut doorzetten van de existentiële breuk uitblijft. Toch zullen we zien dat ook in deze fase van het verhaal een cruciale wending zit waaruit een volgend structuurmoment afgeleid kan worden. Na de cesuurervaring blijft Raf achter met het unheimliche gevoel dat iets veranderd is zonder dat hij precies kan thuisbrengen wat het is en nog minder weet wat hij eraan kan doen. Van één ding is hij wel zeker, zijn leventje is grondig veranderd. We horen hem spreken van een 'grote leugen' en zijn geleefde leven vat hij samen als 'een illusie die ophoudt te bestaan'. Datgene wat we als de fase vóór de breuk omschreven hebben, komt nu definitief op de helling te staan. Eerder benoemden we dit als de oneigenlijke maalstroom van elke dag waarin het angstwerende ik zich vastrijdt en zich verschanst. De existentiële angst die net nog haar intrede deed als angst voor de eigen (fysieke) eindigheid, wordt nu een latente ervaring van zinloosheid als gevolg van het doorprikken van de oppervlakkigheid van de levensinvulling van weleer.

'Indeed, from a Heideggerian perspective, the most fundamental anxiety comes from a realisation that all those signs and maps we thought were givens, are ultimately only social agreed conventions. With a flash of dread we realise that all those activities we assumed were intrinsically meaningful – the way we do our jobs, the way we treat our friends, the way we think and write – have no ultimate grounding [...]' (Cooper, 2008, p. 22)

Dit citaat vat mooi samen wat er gebeurt wanneer de sociale conventies uit het eerste existentiële structuurmoment komen te vervallen. Niet enkel angst en teleurstelling zijn hierna het gevolg, maar vooral het compromisloos doorprikt worden van de betekenis- en zinvolheidsbeleving van het leven tot dan toe. Ook binnen het lacaniaans denken vinden we dit terug. Het symbolisch-imaginaire is niet enkel ons vermogen om te werken met denken en taal, maar is ook het geheel van sociale realiteit waarin het individu samen met de ander ingeschreven staat. En het is hierop dat er zwaar ingezet wordt door het individu – dus ook Raf – wanneer de angstdefensie dreigt te bezwijken. Zijn leven lijkt hierdoor zelfs terug in wat rustiger vaarwater te geraken. Zo is hij meer thuis dan vroeger en onderneemt hij een bewuste poging om alles weer op orde te krijgen door naar Nepal te vertrekken. In zekere zin is dit een vernieuwde poging om de angst te ‘vergeten’ of toch minstens hanteerbaar te maken. Ertussenuit naar Nepal is in die zin ook een ‘ervan weg’. Hij gaat op zoek naar wat Paul Verhaeghe (2006) een zoveelste ‘weten’ noemt, namelijk een betekenisvol geheel aan strategieën die helpen om de angst terug te binden. Therapeuten herkennen dit bij hun patiënten die het plots ‘begrepen’ hebben (de therapie), of ‘gelezen’ hebben (dat ene boek) of het ‘onder de knie hebben’ (de laatste cursus mindfulness). Achter deze ultieme pogingen om het leven toch terug op de sporen te krijgen, gaat dan ook het volgende structuurmoment schuil waarbij het ik dus krampachtig wil teruggrijpen en vasthouden aan de vertrouwde situatie uit het structuurmoment voor de breuk. Dit derde structuurmoment benoem ik als ‘de fase van krampachtige ego-identificatie’. Het kan opgevat worden als een soort van ultiem beveiligingssysteem dat automatisch in werking treedt tegen gevolgen van de existentiële breuk.

Het doek valt

Klinisch zien we dat de situatie waarmee het vorige structuurmoment eindigde vaak een geruime tijd – zelfs een leven lang – volgehouden kan worden. Er heeft zich een soort van nieuw evenwicht geïnstalleerd en een finale doorbraak van de existentiële angst of de beschreven catharsis blijven bijgevolg uit. Ook het verhaal van Raf laat tot hier toe vermoeden dat hij zijn leven grotendeels weer op de rails heeft. Toch ontketent zich totaal onverwacht een neerwaartse spiraal wanneer Raf het besluit neemt om alleen te gaan wonen. Waar hij verwacht had oprecht te kunnen kiezen voor een nieuwe start en zowel zichzelf als zijn relatie de nodige ruimte te gunnen, komt de eenzaamheid van alle kanten op hem af en verliest hij ditmaal de pedalen volledig. De gehele dynamiek van de voorafgaande structuurmomenten cumuleert nu niet alleen in het onverwachte, maar ook in het onmogelijke: Raf gaat helemaal onderuit. Refererend aan het lacaniaans denkkader kunnen we stellen dat we op dat eigenste moment geen mogelijkheid hebben om het reële aspect van de ervaring te kaderen: puur, abrupt en ondraaglijk, kortom angst. Bij Moyaert (1995) lezen we dat juist op die momenten het ‘aanpassingsvermogen’ blokkeert waardoor het individu zichtbaar en kwetsbaar wordt (p. 175). Dit blokkeren van het aanpassingsvermogen kunnen we beschouwen als het falen van het vermogen tot symbolisch-talige bewer-

king van de angst. Er is geen bewerking mogelijk, het is reëel. Normaal dwingt de angst het subject om van de dreiging die uitgaat van de angst zo snel mogelijk 'een voorstelbare thematisering' te maken (Leguil, 2005, p. 146). Dit voorstelbaar thematiseren verwijst naar het vermogen om de angst symbolisch-imaginair te bewerken en aan een object te koppelen. Dit betekent dat de existentiële angst lacaniaans dus opgevat dient te worden als niet thematiseerbaar en dus zonder object. Objectloze pure angst zou lacaniaans aldus 'angst zonder betekenaar' zijn. Maar het reële op zich is géén angst, het reële is 'gewoonweg' een orde van het subject die net zoals de twee andere ordes – het imaginaire en het symbolische – onze realiteit mee bepaalt (Zizek, 2005). Het reële is dus evenzeer een deel van onze realiteit, zij het dan wel een deel dat niet bewust talig toegankelijk is. Lacan situeert de angst dan ook op de grens tussen het reële en het symbolisch-imaginaire (Harari, 2001). Dus bondig gesteld: angst bevindt zich niet in het reële maar in de confrontatie met het reële, of beter geformuleerd, in confrontatie met de restfractie van het reële die – zoals we zagen – diep doorgedrongen is in de belevingswereld van het individu en daar unheimlich aanwezig blijft.

Klinisch kunnen we stellen dat Raf nu dieper zit dan ooit tevoren, waarbij ernstige en regressieve symptomen het beeld bepalen (niet meer eten, bij het geringste huilen, niet meer uit bed, amper zelfverzorging). Hoewel de eerdere existentiële cesuurervaring Raf eveneens totaal onverwacht overviel, is het deze keer echt anders. Ondanks de ultieme poging van het vorige structuurmoment is de existentiële angst nu finaal doorgebroken doorheen de defensie van het ego. Allereerst heeft hij nu letterlijk niets of niemand meer waarop hij kan terugvallen. De angst is manifest aanwezig en kan – zoals net toegelicht – niet meer geneutraliseerd worden. Daarnaast blijkt er ditmaal wél sprake van verandering in Rafs eigen *zelf*beleving. Hoewel deze tweede 'aanslag' veel langzamer en minder abrupt was, is het nu pas dat hij echt de context van zijn eigen lijden ervaart. Hij beschrijft dit proces als een soort camerabewustzijn waarmee hij in een continue stroom naar zichzelf kan kijken en de dieperliggende mechanismen van zijn angst doorziet. Dit impliceert dat Raf nu een positie kan innemen die verschilt van de vorige identiteit als ego of ik. Zijn zelfbeleving verschuift hier naar een nieuwe positie die we met Vaughan (1991) kunnen benoemen als 'het existentiële zelf':

'De eerste ontwikkelingsfase voorbij het ego wordt in de psychologie geïdentificeerd als die van het existentiële zelf. Vrij zijn van automatisch handelen en afhankelijkheidsgevoelens, keuzevrijheid en een gevoel van verantwoordelijkheid voor de consequenties van de gemaakte keuzes, authenticiteit en persoonlijke kracht zijn, als zij gebaseerd zijn op de samenhang tussen innerlijke ervaring en de uitdrukking ervan naar buiten, kenmerken van een gezond existentieel zelf.' (p. 52)

Deze verschuiving van ego naar existentieel zelf verhoudt zich dus tot een gevoeliger-worden voor de context waarin de existentiële angst zich heeft weten te voltrek-

ken. Dit gevoeliger- worden en het bijhorende inzicht in het eigen existentiële spanningsveld culminerend nu ook bij Raf in datgene wat we eerder nog niet als een waarachtig ‘ogenblik’ of ‘catharsis’ konden duiden, maar ditmaal dus wel. Het existentieel verschuivingsproces komt samen in een brandpunt dat gekenmerkt kan worden als ‘a sudden discontinuous change, leading to profound, positive and enduring transformation through reconfiguration of an individual’s most deeply held beliefs about self and world’ (McDonald, 2008, p. 91). Deze ‘epifanische ervaring’ als een momentane en duurzame ervaring van transcendentie vormt de basis voor het huidige existentiële structuurmoment: ‘an existential leap into the unknown toward a new and more authentic self-identity, where one is prepared to acknowledge and negotiate the conditions of existence’ (idem, p. 111). Het vierde existentiële structuurmoment formuleer ik dan ook als ‘het proces van de epifanische ego-disidentificatie of ik-ontmaskering’. De gapende bres, ooit geslagen tijdens de existentiële breuk, kan finaal niet meer gedicht worden binnen de voorwaarden van het ego dat af wil geraken van de angst. Het epifanische ogenblik katalyseert vervolgens het proces waarbij het individu dit eigen egomasker moet doorprikken en erin slaagt het eigen weglopen van de angst (in) te zien. Dit vierde structuurmoment is dan ook de ontdekking van een nieuwe identificatiepositie, een nieuwe camerahoek, namelijk deze als ‘existentieel zelf’. Opvallend is dat Raf aangeeft dat hij nu terug een soort van rust kan ervaren. De unheimliche aanwezigheid van angst is er nog steeds en het existentiële appel is er niet minder om, maar toch ervaart Raf een rust. Vanwaar nu deze rust, ondanks de angst?

Doorheen de angst

Nu dit laatste existentiële structuurmoment zich voltrokken heeft en er zich een nieuwe en andersoortige rust voordoet, is de vraag gerechtvaardigd of het existentiële proces van het ‘doorheen de angst’ nu afgerond is en of deze afronding de ervaren rust veroorzaakt? Er heeft zich uiteindelijk toch een nieuw evenwicht geïnstalleerd, namelijk als ‘existentieel zelf’, dat voorheen niet mogelijk was. Kunnen we stellen dat de existentiële crisis Raf ‘ergens gebracht heeft’ en dat hij ‘daar nu is’? Vooraleer terug te keren naar het verhaal van Raf, gaan we kort in op de positie die het individu nu bereikt heeft, bekeken vanuit het lacaniaans en heideggeriaans perspectief. Het individu is doorheen het angstproces terechtgekomen in een positie die lacaniaans ‘voorbij het symbolisch-imaginaire’ genoemd wordt. Moyaert (1995) beschouwt dit individu als een ‘soeverein subject’ dat zich niet continu probeert te schikken naar anderen: ‘Zijn houding is als het ware tegengesteld aan de positie van degene die zich onophoudelijk probeert aan te passen. Hij is niet bereid zijn weg met anderen te delen en laat zich niet rechtstreeks bepalen door de vraag of anderen hem zullen erkennen, waarderen, volgen of imiteren. Zijn verlangen is aan iets gebonden dat sterker is dan het circuit van mogelijke oordelen. Zijn zelfverzekerde houding impliceert echter niet dat hij zeker is van de betekeniswaarde van wat hij doet en zegt; en ze impliceert evenmin dat hij als een autonoom subject voor zichzelf beslist

wat waardevol is' (p. 168). Dit ligt niet enkel in het verlengde van wat we eerder met Vaughan hebben beschreven als het existentiële zelf, maar sluit ook nauw aan bij datgene wat Heidegger verstaat als het 'eigenlijke zelf'. Het individu als eigenlijk zelf is voor hem de mens die vanuit een zekere moed en vastberadenheid probeert om zichzelf te verstaan en de eigen stem te horen die oproept tot authenticiteit of Eigentlichkeit. Dit 'veronderstelt een "horen", een leren luisteren naar wat ons wordt gezegd zonder dat het ons wordt toegezegd in de zin van een garantie. En tot een dergelijk luisteren komt men niet zonder een zekere ascese, zonder een poging zich te ontdoen van al dat geruis dat het echte horen in de weg staat' (Visker, 2007, p. 196). Hiervoor dient het individu inderdaad los te komen van datgene wat we eerder zagen als de oneigenlijke maalstroom van het alledaagse leven. Er wordt hierbij een bepaalde gevoeligheid verondersteld die we ook in de verhaallijn van Raf terugvinden: emotioneerbaarheid, gevoeligheid rond droommateriaal, kwetsbaar durven volharden in het alleen-zijn en het prille begin van een andere manier van omgaan met zijn vrouw waren voorbeelden van deze tastbaarheid. Hij wordt zich bewust van de dynamiek die hem deels typeerde en dreef, maar die hij deels ook kon overstijgen en gadeslaan. Raf is nu ook gevoeliger geworden voor zijn eigen eigenheid én hij beseft dat hij het op een of andere wijze met deze eigenheid zal moeten doen, hetgeen hij ook echt wil doen. Russon (2008) fundeert deze 'vastberadenheid' als kenmerk van een levenshouding die anticipeert op de mogelijkheid van het toekomstige moment. Terwijl Heidegger (Visker, 2007) spreekt over een merkwaardige rust en een vreemde vreugde die hij met de angst en vastbeslotenheid in verband brengt.

Waar hier in zoveel woorden telkens naar verwezen wordt, is de wijze waarop de nieuw verworven identiteit als existentieel zelf zich concreet en tastbaar uitdrukt in het leven van het individu. Het gaat voor Raf niet zomaar over theoretische concepten, maar over ervaringen 'aan den lijve'. Hij beleeft zijn wereld niet enkel vanuit een fundamenteel andere houding, maar hij verhoudt zich ook op geheel andere wijze tot die wereld. Wanneer Raf zich realiseert 'dat hij nu evenzeer als vroeger op zoek gaat naar een bevredigende levensinvulling en dat ook deze een soort van houdbaarheidsdatum heeft' en wanneer hij vertelt dat 'hij nu echter beseft dat ook deze invulling op een dag een leugen zal lijken, maar dat hij tevens weet dat het geen leugen zal zijn', dan getuigt dit van een bewust kunnen omgaan met het ambigue en paradoxale van het eigen 'zijn-in-de-wereld'. Dit aanvaarden van de paradoxale realiteit doet vermoeden dat hierbij geen sprake is van slechts een toevallig inzichtelijk moment, maar dat het veeleer een gestabiliseerd kenmerk betreft dat eigen is aan de positie als existentieel zelf. Het gaat nu over een existentieel bewuste houding die geënt is op het besef dat het existentiële zelf moet leren om de existentiële angst te verdragen, ook al valt zijn gehele vertrouwde identiteit als ik hierdoor finaal weg. Dus waar we net nog stelden dat het individu een rust ervaart ondanks dat het zich existentieel bewust wordt, blijkt dat het deze rust net kán ervaren doordat het over deze existentiële gevoeligheid beschikt.

Deze bewuste en openhoudende houding is het fundament van het vijfde en laatste existentiële structuurmoment dat ik wil duiden als ‘een houding van existentiële bewustwording’. Raf heeft zijn potentieel vermogen om existentieel bewust te worden, weten ombuigen tot een existentieel-bewuste houding. En dit alles resulteert in wat Safranski (2006) benoemt als het ‘doorheen de angst opnieuw geboren worden’ (p. 227), ditmaal als eigenlijk en zelfbewust individu: als eigenlijk en existentieel zelf.

Overzicht en reflectie

Waar heeft dit alles ons nu gebracht? Het verhaal van Raf heeft geholpen om een theoretische analyse van het proces ‘doorheen de angst’ existentieel-fenomenologisch te ritmeren en zo beter hanteerbaar te maken. Vijf existentiële structuurmomenten faseren nu het existentiële proces zonder dit aan een dwingende chronologie te onderwerpen. Een van de eerste zaken die opvallen aan het verhaal rond een existentiële crisis is dat er steeds sprake is van een tijd waarin alles verloopt volgens de normale en te verwachte regels van het dagelijkse leven. Het individu deelt mee in het discours dat de realiteit angstvrij houdt; het ego vreest. Dit hebben we gezien als het eerste moment dat structureel herkenbaar is binnen een existentieel proces: de fase van het angstwerende ego. Vervolgens is er sprake van iets dat gebeurt, sowieso onverwacht en plots, maar met name iets dat op abrupte wijze een einde maakt aan het kenmerkende ritme van het eerste structuurmoment. De wereld van het individu wordt niet alleen op zijn kop gezet, maar finaal wordt dit individu nu teruggeworpen op de eigen existentiële realiteit, te weten de eigen eindigheid. Wat ook de specifieke vorm is van het existentiële dat zich voltrekt, steeds wordt de confrontatie gekenmerkt door wat we genoemd hebben een existentieel breukmoment. De vanaf nu aanwezige angst is letterlijk vrijgekomen: de angst is nu ongebonden en zweeft unheimlich rond en duikt op waar het niet verwacht wordt. Dit kenmerkt het tweede structuurmoment van de existentiële breuk. Als een soort van logisch reactief proces herpakt het individu zich na dit schokmoment door terug te grijpen naar herkenbare en vooral beveiligende strategieën waarmee de existentiële angst geneutraliseerd kan worden. Concreet herkennen we in het verhaal nu een fase waarin men het oude leven van vóór de breuk toch terug tracht op te starten. Los van de vraag of dit hernemen van de angstwerende ego-strategie succesvol blijkt, valt op dat de angst echter niet meer buiten de eigen beleving gehouden kán worden. Toch impliceert dit niet dat deze fase van korte duur zou zijn; ze kan de indruk wekken dat men zichzelf opnieuw gevonden heeft. Gezien het noodzakelijke karakter van deze hernomen pogingen spreken we ook hier weer van een existentieel structuurmoment – ditmaal het derde – waarnaar we verwijzen als de fase van krampachtige ego-identificatie. Het is vaak een kwestie van tijd vooraleer het individu werkelijk vastloopt in deze hernomen afweer en de angst in haar existentiële vorm permanent doorbreekt. Hoe-

wel deze doorbraak vaak gepaard gaat met een welomlijnde gebeurtenis – en in die zin een nieuwe breukervaring – hoeft dit niet zo te zijn. Kenmerkend is echter wél dat deze keer de identificatie als ego finaal valt en het subject zich (geleidelijk aan) identificeert met de positie van het existentiële zelf. Het feit dat deze verschuiving gepaard gaat met een transformatiemoment waarbij het bestaande wereldbeeld ingevuld wordt voor een meer omvattende beleving waarbinnen de existentiële context wél geplaatst kan worden, maakt dat we hier als vierde moment gesproken hebben van een proces van de epifanische ego-desidentificatie. Het individu is in staat vanuit de nieuw verworven identificatiepositie waar te nemen én te ervaren dat zowel zijn identiteit als ego evenals de actuele identiteit als existentieel zelf intrinsiek deel uitmaken van een bewustwordingsproces van én doorheen de angst. Het zich hiervan bewust worden draagt bij tot het toenemende besef van het eigen erzijn als mogelijkheid, kortweg de eigen authenticiteit. Geleidelijk aan gaat dit besef structureel deel uitmaken van de wijze waarop het individu zijn of haar leven leeft. Vanuit een gevoeligheid voor de existentiële context van het leven en de authentieke mogelijkheid en uitdaging die hier inherent mee samenhangen, voltrekt zich het verschijnen van een existentieel bewuste houding. De vastbeslotenheid waarmee het individu nu deelneemt aan het leven dankzij én ondanks de angst kenmerkt het tot uitdrukking brengen van de oereigen mogelijkheid van het kunnen-zijn; kortom, authenticiteit. Het vijfde structuurmoment is aldus een houding van existentieel bewustzijn.²

Tot slot

Nu we de existentiële ritmering nogmaals hernomen hebben, is het ook zinvol kort stil te staan bij het existentiële bewustwordingsproces dat hierbij voorondersteld wordt. We gaan uit van bewustzijn als een continuüm waarop een aandachtsfocus zich continu als zwaartepunt beweegt. Het existentieel bewustwordingsproces hierbij is een ruimtezoekend en pulserend proces dat zich (soms abrupt, dan weer vloeiend) verwerkelijkt, maar dat steeds gepaard gaat met een fundamentele verschuiving van identiteitsverankering. Wanneer deze verschuiving tussen het ik en het existentiële zelf als identificatiepool zich op een gegeven ogenblik met voldoende van haar zwaartepunt verankerd heeft in een ander deel van het bewustzijnscontinuüm, wordt een nieuw permanent identificatiepunt bereikt. Het individuele bewustzijnsproces klikt zich dan vast zoals een muurklimmer zich verzekerd aan een nieuwe verderliggende haak in de wand. Dit nieuwe punt zal vanaf dan fungeren als meest optimale steunpunt voor de verworven identiteit. En net zoals de klimmer ook kan terugvallen op eerder verzekerde punten, zo beweegt ook het zwaartepunt zich soms op uitgesproken wijze doorheen het aandachtscontinuüm. Echter, in beide gevallen – klimmer en bewustzijnsontwikkeling – blijft de meest recent verworven haak als steunpunt gevrijwaard. Op deze wijze vat ik het proces van zich existentieel bewust worden op als een emergent vermogen om op een bewuste wijze

met angst om te gaan door er ruimte toe te vrijwaren. Ik zie het als het openhouden van een ‘tussenruimte’ die het individu in staat stelt de angst uit te houden om zich zo te leren verhouden tot angst als mogelijkservaring van het schijnbaar onmogelijke. Dit vermogen tot existentiële tussenruimte is in die zin een subtiele vorm van containment die helpt om de angst te ritmeren zonder daarbij terug te vallen op de excluderende en ontkenning-beveiligende strategie van het ego. Eerder dan zich te verschansen in de collectief gedragen en verstrooiende maalstroom gaat het hier over een kwetsbaar durven uitstaan in de wereld (i.e. ex-isteren), niet in het minst vanuit de eigen lijfelijkheid. Fenomenologisch is het een diepgaand Weten waarvan de kracht ligt in het besef dat angst – en dus authenticiteit – zich altijd verhoudt tot het gevoelig worden voor en het loslaten van het idee dat onze realiteit gekneed kan worden naar onze hand. Het existentiële proces doorheen angst is bij uitstek een proeve hiervan, zo getuige de woorden van Bugental: ‘Psychotherapy is not learning to adjust; it is a facing of infinite un-adjustability’ (in Bradford, 2007).

Correspondentieadres

E-mail: joeri.calsius@uhasselt.be

Noten

- 1 Dit artikel werd gebaseerd op een hoofdstuk uit het proefschriftonderzoek van de auteur waarmee hij in 2013 de Van Helsingprijs van de Nederlandse Stichting Psychiatrie en Filosofie won.
- 2 Ter onderscheid met andere en eerdere existentiële ervaringen die zich voltrekken binnen het spectrum van de egoidentieit wordt het existentiële proces hier aangeduid met hoofdletter.

Literatuur

- Bradford, G.K. (2007). The play of unconditioned presence in existential-integrative psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 39, 23-47.
- Cooper, M. (2008). *Existential therapies*. Los Angeles, London: Sage Publications.
- Glas, G. (2002). *Angst. Beleving>Structuur>Macht*. Amsterdam: Boom.
- Grön, A. (2008). *Vrijheid en angst. Inleiding in het werk van Soren Kierkegaard*. Budel: Damon.
- Harari, R. (2001). *Lacan's Seminar on 'Anxiety'*. New York: Other Press.
- Heidegger, M. (1999). *Zijn en Tijd*. Amsterdam: Sun.
- Homer, S. (2008). *Jacques Lacan*. London/New York: Routledge Critical Thinkers.
- Horwitz, A.V., & Wakefield, J.C. (2007). *The loss of sadness. How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York: Oxford University Press.
- Leguil, F. (2005). Het stadium van de angst. In: *INWIT Tijdschrift voor psychoanalyse van de New Lacanian School: De angst overschreden ...*, 1, 139-154.
- May, R. (1994). *The discovery of being*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- May, R. (1996a). *The meaning of anxiety*. New York: W.W. Norton & Company (Reissued Edition).
- May, R. (1996b). *Psychology and the human dilemma*. New York/London: W.W. Norton & Company.
- McDonald, M.G. (2008). The nature of epiphanic experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 48, 89-115.
- Moyaert, P. (1995). *Ethiek en sublimatie. Over de ethiek van de psychoanalyse van Jacques Lacan*. Nijmegen: Sun.
- Moyaert, P. (2005). *De mateloosheid van het christendom. Over naastenliefde, betekenisincarnatie en mystieke liefde*. Amsterdam: Sun.
- Prins, A. (2008). *Uit verveling*. Kampen: Klement.
- Russon, J. (2008). The self as resolution: Heidegger, Derrida and the intimacy of the question of the meaning of being. *Research in Phenomenology*, 38, 90-110.

- Safranski, R. (2006). *Heidegger en zijn tijd*. Olympus.
- Vaughan, F. (1991). *De Innerlijke Weg. Naar verbinding tussen psychotherapie en spiritualiteit*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Verhaeghe, P. (2003). *Over normaliteit en andere afwijkingen. Handboek klinische psychodiagnostiek*. Leuven: Acco.
- Verhaeghe, P. (2006). *Tussen hysterie en vrouw. Van Freud tot Lacan: een weg door honderd jaar psychoanalyse*. Leuven: Acco.
- Visker, R. (2006). *Vreemd gaan en vreemd blijven. Filosofie van de multiculturaliteit*. Amsterdam: Sun.
- Visker, R. (2007). *Lof der zichtbaarheid*. Amsterdam: Sun.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zizek, S., & Glyn, D. (2005). *De politiek van het genot. Gesprekken met Zizek. Filosofie in dialoog*. Kampen/Kapellen: Klement/Pelckmans.