

Ter overdenking
Door de ogen van een ander

Als wij onze eigen angst door de ogen van een ander zouden kunnen zien, dan zouden we ons misschien realiseren dat de meeste van onze angsten eigenlijk nergens op slaan. Zo moeilijk kan het ook zijn om je eigen angst of die van een ander te begrijpen! Wat voor de één spannend, angstig of gevaarlijk is, kan voor een ander heel normaal zijn en andersom.

Denk bijvoorbeeld aan de leeuw en de olifant. De leeuw, de koning van de jungle, is bang voor het kukelen van een haan. Een haan, zo klein en onschuldig, lijkt geen reden voor angst. Maar voor de leeuw voelt het als een groot probleem. De olifant lacht de leeuw uit, want hij begrijpt die angst niet. Maar op hetzelfde moment is de olifant zelf doodsbang voor een mug die om hem heen zoemt. Het mugje, dat voor de leeuw nauwelijks een bedreiging is, veroorzaakt bij de olifant pure paniek.

Dit laat zien hoe moeilijk het is om angst te begrijpen zonder de situatie zelf te ervaren. Wat voor de één onschuldig lijkt, kan voor de ander beangstigend zijn. De olifant en de leeuw zouden misschien niet begrijpen waarom de ander zo reageert, maar als ze hun angst door de ogen van de ander zouden kunnen zien, zouden ze zich realiseren dat deze emoties heel subjectief zijn.

Angst is iets persoonlijks, en vaak is het niet de grootte van de bedreiging die telt, maar hoe we die bedreiging ervaren. Als we leren om de angsten van anderen te respecteren, zelfs als ze ons vreemd lijken, kunnen we meer begrip tonen en empathie ontwikkelen. Misschien zouden we dan ook meer mildheid naar onszelf en anderen hebben als het gaat om onze eigen angsten.