



“Angst is in essentie een emotie die ons in beweging zet als gevaar dreigt. Als een leeuw op mij afstormt ren ik weg. In zijn puurste vorm helpt angst ons te overleven, maar eigenlijk komt angst voort uit onze verbeelding, onze fantasie. Onze hersenen creëren ter plekke de wereld die we zien. Of we mentaal of fysiek bang zijn of angst hebben voor de toekomst, het heeft allemaal niets te maken met de realiteit, maar alles met de manier waarop we die percipiëren. Angst domineert daarom ten onrechte ons bestaan”, zegt hoogleraar en filosoof Damiaan Denys in zijn kantoor in het Academisch Psychiatrisch Centrum van het AMC in Amsterdam.

Tekst: Jacques Geluk

Vertrouwen is een beter verdienmodel dan angst

prof. dr. Damiaan Denys

In het Westen laten burgers en overheden zich, in navolging van Amerika en het Verenigd Koninkrijk, steeds vaker leiden door angst. “De vondst van een achtergelaten tas op een station leidt onmiddellijk tot een ontruiming. Na een aanslag, zoals bij Charlie Hebdo in Parijs, wordt in Nederland de bewaking opgevoerd en bespreekt men in sommige landen zelfs de mogelijke inzet van het leger. Commissies en deskundigen buigen zich over de veiligheidsaspecten en regels worden aangescherpt. We hebben afgeleerd zonder oordeel naar iets te kijken en nieuwsgierig te zijn, wat vooral ook in Nederland – een van de meest Angelsaksische landen in Europa – overdreven reacties tot gevolg heeft en bovendien de angst onder de bevolking onnodig aanwakkert”, zegt Denys, die constateert dat de onredelijke angst door de mondialisering steeds ernstiger vormen aanneemt. “Als iets in Parijs gebeurt, zie ik dat drie seconden later op mijn computerscherm. Daardoor lijkt het gevaar heel dichtbij te zijn. In werkelijkheid is het honderden, zelfs duizenden kilometers ver weg. We missen de context om de realiteit van die gebeurtenissen correct in te schatten.”

ANGST CREËREN

Aanslagen in het buitenland zijn vaak aanleiding voor het nemen van allerlei veiligheidsmaatregelen die de privacy aantasten, zoals uitbreiding van de bevoegdheden van de overheid om af te luisteren of cameratoezicht in te stellen, onder het mom dat dit voor ons aller veiligheid is. “Mensen bang maken, angst creëren, is de beste manier om dit soort maatregelen te rechtvaardigen, want dan vindt blijkbaar niemand het erg. De media hebben er baat bij die angst te verspreiden. Angst verkoopt. Maar”, zegt Denys, “angst – of die nu fysiek of mentaal is of te maken heeft met wat zou kunnen gebeuren – heeft niets te maken met veiligheid of onveiligheid. Meer mensen sterven door suïcide dan door bomaanslagen. In Nederland benemen 1.800 mensen per jaar zich van het leven en zijn er 100.000 zelfmoordpogingen. Dat komt niet in de media, daar zijn we niet bang voor, ook al is suïcide doodsoorzaak nummer één onder jonge mannen. Onze kijk op angst is dus niet objectief, maar wordt gestuurd, gemanipuleerd en we laten ons daardoor leiden. Dat is jammer. Nederland is een van de mooiste landen met een gigantische traditie op het gebied van vrijheid en liberalisering en wat doen ze? Ze metselen alles dicht met regelgeving en meten de mensen een angstbril aan, waardoor zij de wereld onterecht als gevaarlijk zien”, aldus de Vlaamse professor, die hier al zeventien jaar woont. Nederland geeft volgens Denys jaarlijks 13 miljard uit aan veiligheid. “In mijn

theatervoorstellingen zeg ik wel eens voor dat grap dat Nederland 250 miljoen euro zou kunnen besparen wanneer we met z’n allen in staat zouden zijn een week niet bang te zijn en terug vertrouwen in elkaar te hebben. Dat levert geld op, terwijl de kostprijs van de angst enorm hoog is.”

PARADOX

We wonen, zegt Denys, zeker in het Westen in een wereld die veiliger is dan ooit. “Mensen leven langer, hebben een hogere levensstandaard en tegelijk hebben ze zich nog nooit zo kwetsbaar gevoeld. Als gevolg daarvan doen ze uit angst niet wat ze echt nastreven. Doordat onze wereld zo veilig is vrezen we het imaginaire en zijn we het contact verloren met reële dingen om bang voor te zijn, zoals die Duitse wolf die ons ineens fascineerde toen hij de grens overstak. Irreële angsten belemmeren, verlammen ons. Mijn stelling is dat de moderne mens een heel tragisch figuur is. Niet in pathetische, maar in oedipale zin. Het orakel vertelde Oedipus dat hij zijn vader zou doden en zijn moeder zou huwen. Hij wilde dat vermijden door het land te verlaten. Net over de grens doodde hij een man die hem de doorgang belemmerde. Het bleek zijn vader te zijn. Vervolgens loste hij het raadsel van de sfinx op en trouwde zijn moeder. Alles dat hij wilde vermijden en waarvoor hij bang was gebeurde. Dat geldt nu voor ons. We zijn bang onze vrijheid te verliezen, maar beperken die zelf door de maatregelen die we nemen tegen imaginaire angst. Dat is de paradox.”

ECHE IDENTITEIT

“De mens construeert in zijn leven een identiteit, een ik, om zichzelf zekerheid en veiligheid bieden. Vrouw of man, huis en het liefst een levenslange job, zijn belangrijk. Weinigen realiseren zich echter dat mensen veel inspanningen doen om niet buiten die comfortzone te geraken. Als dat wel gebeurt wordt dat meestal van buitenaf getriggerd. Als mensen een nieuwe baan krijgen aangeboden bijvoorbeeld. Dan staat alles op losse schroeven en creëert men allerlei angstscenario’s. Hoe moet het met vrouw en kinderen? Is een verhuizing nodig? Of ze moeten een nieuwe auto kopen met alle onzekerheden van dien. Door die angst ervaren mensen wie ze werkelijk zijn. Zien ze de baan als een opwindende uitdaging of vrezen ze wat komen gaat? Genieten ze van die auto of zijn ze bang voor de reactie van de burens en vandalen die de lak bekrassen? Mijn oproep is dan ook: duw die angst niet van je af. Sta erbij stil en realiseer je dat dit een van de unieke momenten is waarop je jezelf als persoon kunt begrijpen in relatie tot de wereld. Eigenlijk is het een gratis psychia-

‘Mensen krijgen onterecht een angstbril aangemeten’

trisch consult, waarbij je leert dat die angst niet negatief maar positief is, omdat het fungeert als signaal van verandering.”

DWANGSTOORNISSEN

Prof. Denys is expert op het gebied van dwangstoornissen. Ongeveer één à twee procent van de bevolking lijdt eraan. Hun geest vertelt hen dat ze handelingen moeten verrichten, waarvan ze weten dat ze volstrekt onzinnig zijn. Ze hebben een enorme angst dat er, wanneer ze die dwangmatige handelingen of compulsies niet uitvoeren, vervelende dingen gebeuren of mensen doodgaan. “Velen van hen zijn ernstig ziek. Dan gaat het bijvoorbeeld om een mevrouw die achttien uur per dag het huis poetst en wier gezin in de garage moet wonen zodat het binnen niet vuil wordt. Of een man die denkt dat hij zijn creditcard verloren is en al zijn gegevens op straat liggen, waardoor hij elk papiertje moet oprapen.” Tussen zeven en tien procent van deze patiënten is zelfs onbehandelbaar. Voor een televisieserie als ‘Leven met dwang’, waarin jonge mensen met een dwangstoornis worden meegenomen naar Thailand om daar onder leiding van meegereisde therapeuten van hun stoornissen af te komen, heeft Damiaan Denys geen goed woord over. “Vreselijk. Dat zouden ze moeten verbieden. Het is volkomen onethisch wat er gebeurt. Op televisie lijken ze genezen, maar wij krijgen hier soms patiënten die na zo’n serie helemaal ingestort zijn. Waar houdt die reality-tv op? Alles is zo artificieel dat we hunken naar authenticiteit en dus vallen we terug op het bloedende lichaam en de lijdende mens.” Denys behandelt patiënten met medicijnen, therapie of een combinatie daarvan. “De meest innovatieve manier om psychiatrische patiënten te behandelen is het (levenslang) opwekken van stroomstootjes in het gebied van de hersenen dat verantwoordelijk is voor de aandoening. Een neurochirurg implanteert daartoe een elektrode, die dit breincircuit als het ware moduleert. Bij mensen met een dwangstoornis is

deze diepe breinstimulatietechniek (DBS) succesvol. In zeventig procent der gevallen is er een positief resultaat. In het AMC mikken we op jaarlijks zestien van deze operaties voor psychiatrische patiënten en ongeveer honderd voor mensen met Parkinson, waarbij dezelfde methode in een ander deel van de hersenen wordt toegepast.” Dankzij de elektroden leren artsen veel over de wer-

‘Angst laat zien wie we werkelijk zijn’

king van de hersenen, maar er zijn ook ethische vragen. “In principe stuur je het brein van mensen. Met stimulatie-elektroden kun je capaciteiten ontwikkelen of juist onderdrukken en dat kan positieve én negatieve effecten hebben.” Daar kun je een angstscenario voor ontwikkelen, maar dat zou alleen maar de hoopgevende resultaten voor talloze patiënten belemmeren en verder geen enkel reëel doel dienen.

LEVENSHOUDING

Psychiater zijn is z’n beroep, filosofie zijn levenshouding. Voor prof. Denys is de filosofie een enorm belangrijk onderdeel van de psychiatrie. “Ik heb een filosofisch mensbeeld nodig om te kunnen weten wat

een mens is, in welke mate lijden tot zijn essentie behoort en waar ik met hem naartoe wil werken. De filosofie verschaft mij de mogelijkheid de psychiatrie breder in te bedden en beter te begrijpen wat er leeft. Filosofische literatuur over angst heeft mij geleerd angst niet alleen te zien als een slechte emotie die je moet behandelen met pillen of therapie. Mensen zijn bang te verdwijnen als persoon in deze wereld. Dan probeer ik hen duidelijk te maken dat dit niet erg is wanneer ze bijvoorbeeld kunnen opgaan en genieten van esthetische belevingen, zoals een concert- of museumbezoek. Er zijn meer invalshoeken waarmee ze wellicht wat kunnen, hoewel ik beseft dat niet iedereen zich daarbij wat kan voorstellen. Søren Kierkegaard heeft gezegd: ‘Angst is de duizeling van de vrijheid’ en dat is eigenlijk de eerder genoemde signaalfunctie. Als de angst toeslaat beseft je hoe vrij je bent en tegelijk overrompelt hij je omdat die vrijheid zo immens is dat je ervoor terugdeinst. Je bent immers ook vrij om jezelf het leven te benemen en die mogelijkheid roept angst op. In ‘Wij zijn ons brein’ zegt hersenonderzoeker Dick Swaab eigenlijk dat onze hersenen voor alles verantwoordelijk zijn in ons leven. Daar kunnen we dus alles op afschuiven, zodat we geen zelf geen verantwoordelijkheid hoeven nemen. Dat geldt ook voor religie. Wat de pastoor zegt spreekt aan, want veel mensen hebben nood aan betekenis, zingeving en zijn dan, zoals wij in Vlaanderen zeggen, een vogel voor de kat. Het is prettiger te geloven, maar dat moet je kunnen. Ik kan dat helaas niet.”



Prof. dr. Damiaan Denys is hoogleraar Psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam (UvA) en afdelingshoofd Psychiatrie aan het AMC. Hij is eveneens werkgroepvoorzitter aan het Nederlandse Instituut voor Neurowetenschappen van de Koninklijke Nederlandse Academie voor wetenschappen (KNAW). Denys studeerde filosofie en geneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven en promoveerde cum laude op het proefschrift ‘On certainty. Studies

in obsessive-compulsive disorder’. In 2005 ontving hij de Ramaer Medaille van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie vanwege uitmuntend onderzoek in de klinische psychiatrie. damiaandenys@speakersacademy.nl