Damiaan Denys: 'Onze angst vertelt ons meer over onszelf dan over de wereld'

Tekst: Elze Riemer
Beeld: Hollandse Hoogte

‘Angst voor angst is ook angst voor vrijheid’

“De hedendaagse mens is tragisch. We zijn bang om onze vrijheid te verliezen, en vanuit die angst gaan we zoveel mogelijk in het werk stellen zodat we uiteindelijk onszelf die vrijheid ontnemen.” meent psychiater en filosoof Damian Denys. “Er valt veel te winnen als je de confrontatie met je angst aangaat.”

‘We zijn tegenwoordig bang voor de angst. Angst is een gevoel dat moeilijk te rijmen valt met dat wat wij heel belangrijk vinden, namelijk: controle hebben over onszelf en de wereld. ‘Wees niet bang’? Ik zou zeggen: Wees juist wél bang.” Angst vormt het specialisme van Damiaan Denys, psychiater en filosoof. De Amsterdamse hoogleraar draagt zijn kennis graag over aan het grote publiek, in de media, als spreker en in het theater met voorstellingen die titels dragen als ‘Wat is angst?’ en ‘Van angst naar vrijheid’.

We zijn bang voor angst?
“De hele essentie van angst is controleverlies. Als er iets in onze tijd en cultuur belangrijk is geworden, dan is dat controle. De behoefte daaraan is veel sterker geworden dan twintig, dertig jaar geleden. Kijk bijvoorbeeld eens naar het befaamde popfestival in Woodstock in 1969. Daar kwamen meer dan vierhonderdduizend mensen op af, op een ongecontroleerde en bijna ongeorganiseerde manier. Dat is nu ondenkbaar. Controle is een deugd geworden.”

Niet bang zijn voor angst: wat brengt dat ons?
“Angst is misschien wel de sterkste menselijke emotie. Het gevoel van angst kan je in alle heftigheid overvallen. Maar als je erover nadenkt, ontdek je dat de angst nooit gaat over iets wat zich in de werkelijkheid afspeelt, maar dat hij te maken heeft met wat zou kúnnen gebeuren. Het voorwerp van de angst is geen object, niet iets concreets, maar dat wat we op de werkelijkheid projecteren op basis van wat we verwachten. Onze angst is dus puur verbeelding. Het vertelt ons meer over onszelf dan over de wereld. Er valt veel te winnen als je de confrontatie met je angst aangaat, in plaats van die uit de weg te gaan. Allereerst kom je door angst tot je essentie. Wil je weten wie je bent, dan zou je je moeten ontdoen van je functies, geld, kledij, rollen, geschiedenis et cetera. Dat gaat ons niet lukken behalve op het moment dat we de confrontatie aangaan met onze angsten. Want angst confronteert ons met een ontklede vorm van onszelf. Daarnaast is er iets heel waardevols te ontdekken in angst, namelijk: vrijheid.”

Als je bang bent, voelt dat toch juist heel onvrij en beklemmend, alsof je wordt gegijzeld door die angst?
“Ja, dat is het angstgevoel. Maar op het moment dat je door de angst heen gaat kom je op een gegeven moment in een fase waarin je de grenzen van je bestaan opzoekt, waar je jezelf lijkt te overstijgen, uit jezelf wordt gehaald. Dat is vrijheid. Het herinnert je aan de mogelijkheid dat het anders kan. Vrijheid is niet op de het strand liggen van een tropisch eiland met een cocktail in de hand. Vrijheid is mogelijkheden en kansen zien. Dan moet je wel het lef hebben om buiten je bestaan tot dan toe te treden, uit je comfortzone te komen. Dat kan niet zonder angst. Voor alle duidelijkheid: ik heb het niet over angststoornissen. Ik heb het over angsten waar we allemaal mee te maken krijgen, op het moment dat ons bestaan zoals we dat kennen onzeker wordt.”

Door angst komen we tot onze essentie, stelt u. Wat is die essentie?
“In datgene waar je bang voor bent word je geconfronteerd met je beperkingen en dus met de werkelijkheid dat we nietig zijn. De essentie is dat we in feite nergens écht de controle over hebben. We zijn voortdurend bezig om die realiteit te verhullen, door onszelf belangrijk en groot te maken. Het is tegenwoordig een zeldzaamheid dat we onze nietigheid onder ogen komen. Daarom zijn wij ook kwetsbaarder dan vroeger. Tekortkomingen waren vroeger inherent aan het bestaan.”

Hoe omarm je je angst concreet?
“Door bijvoorbeeld iets op te zoeken waar je bang voor bent, als je het niet vanzelf tegenkomt. Zolang je niet bang bent zit je in een comfortzone, waar je als het ware ingekapseld bent in je functie en rol. Pas als je die verlaat merk je hoe kwetsbaar je →

bent en wie je daadwerkelijk bent. Het gaat erom dat je de angst niet uit de weg gaat. Confronteer jezelf ermee, onderga het en overwin het. Wanneer je geen weerstand biedt aan de natuurlijke neiging om angst te vermijden, wordt de angst alleen maar sterker. Dat is logisch want de angst rust op verbeelding, dus als je situaties gaat vermijden waarin je die angst tegenkomt, dan krijgt de verbeelding alleen maar meer kans. Dus de angst doorstaan is de enige manier om de angst te temperen en terug te brengen tot reële proporties. Pas dan ontdek je daadwerkelijk dat angst iets is dat in jezelf zit, niet iets dat van buitenaf komt. Zo kun je het ook overwinnen. Op dezelfde manier dat je angst genereert, kun je iets genereren zodat je juist niet angstig bent. Dat is hetzelfde mechanisme."

Hoe ziet een overwinning op de angst eruit?
"Dan is er vertrouwen, in plaats van angst. Vertrouwen is heel ingewikkeld; je doet iets met overgave, of je legt je leven in iemands handen, zonder dat je weet wat die ander ermee doet. Je laat bewust de controle, of beter gezegd de illusie van controle, los."

Hoe is het in onze Nederlandse cultuur gesteld met angst en vertrouwen?
"We leven zonder twijfel in een angstcultuur. Vertrouwen is een attitude die je aan moet leren. Als je jong bent, vertrouw je van nature je ouders. Als je een gelukkige opvoeding hebt gehad, zijn je ouders in staat dat vertrouwen te bestendigen en bekrachtigen, waardoor je als persoon de ander tegemoet kunt treden zoals kinderen dat doen, met een zekere naïviteit. Maar je leert door schade en schande dat dat dikwijls onterecht is. Het lijkt alsof dat in onze wereld en tijd steeds vaker voorkomt. We hebben een soort achterdocht ontwikkeld voor alles wat zich aan ons aanbiedt. Zelfs de informatie die we nu krijgen wordt al niet meer vertrouwd. De ander, de regering en de wereld vertrouwen gaat ons veel moeilijker af dan dertig jaar geleden."

Enig idee waar dat aan ligt?
"De complexiteit van de wereld is toegenomen. In een kleine gemeenschap is het gemakkelijker het vertrouwen te behouden dan wanneer je in een geglobaliseerde wereld leeft. Globalisering leidt ertoe dat het vertrouwen afneemt. Technologisering heeft ook een rol gespeeld; we verlaten ons meer op technologie en wetenschap dan op mensen. Onze maatschappij is steeds rationeler geworden. Het vermogen om ons te verlaten op een god, of op een religie, heeft een waardevolle functie. Maar dat vermogen zijn we veelal verloren. Het geloof kan mensen sterken en kan een voedingsbodem zijn om van nature makkelijker te vertrouwen. Niet dat dit altijd zo werkt overigens; de geschiedenis laat zien dat religie juist ook wantrouwen en angst in de hand kan werken. We zijn nu op het punt gekomen dat we niks meer aan het toeval willen overlaten. We willen alles controleren, er mag niks fout gaan. Maar als je vertrouwt, heb je helemaal geen controle nodig."

Er is veel angst voor terrorisme. Hoe beziet u die angst?
"Het is niet redelijk dat mensen bang zijn voor terrorisme. Ze maken daarbij een verkeerde risico-inschatting. Er zijn zoveel dingen die véél bedreigender zijn: het verkeer, bliksem, sigaretten, alcohol, om maar wat te noemen. Maar op veel van die dingen heb je nog een redelijke mate van invloed. Terrorisme is heel geraffineerd omdat je daar helemaal geen invloed op hebt: het kan iedereen overal en op elk moment overvallen. Het probleem met terrorisme is dat je machteloos bent. Daarom wordt het in onze verbeelding zo'n grote bedreiging, terwijl het dat feitelijk helemaal niet is."

Het is wel een erg grimmig beeld. Een angstcultuur vol mensen die bang zijn voor angst, vertrouwen dat ver te zoeken is. Kunnen wij daar dan niets tegen beginnen?
"Dat vind ik ingewikkeld. Je ziet her en der mensen die er verandering in proberen te brengen, omdat ze zien dat ze door al die angst in hun vrijheid worden belemmerd. Maar of we daarmee een cultuuromslag kunnen bewerkstelligen, is de vraag. De hedendaagse mens is tragisch. We zijn bang om onze vrijheid te verliezen, en vanuit die angst gaan we zoveel mogelijk in het werk stellen zodat we uiteindelijk onszelf die vrijheid ontnemen."

Is dat de angstparadox, waar u nu een boek over aan het schrijven bent?
"Ja. De angstparadox is dat we datgene bewerkstelligen wat we juist willen vermijden. Mensen hebben een grote vrijheid en vrijgevochtenheid in het Westen, zeker als je het vergelijkt met andere culturen. We hebben ons ontworsteld aan slavernij, aan religie, aan dictaturen – we hebben nu de hoogste top van vrijheid bereikt en zijn vrijer dan ooit. Maar terroristen vallen onze vrijheid aan. We zijn bang dat we die vrijheid, waar we zo lang voor gevochten hebben, nu gaan verliezen. Om ons tegen het terrorisme te wapenen gaan we allerlei maatregelen nemen om ervoor te zorgen dat we daar minder het slachtoffer van zijn en dat we van onze vrijheid kunnen blijven genieten. Extreme maatregelen. We zijn verzeild geraakt in een maatschappij die haar burgers extreem veel regels oplegt. De angstparadox is dat wij uit angst voor het verlies van vrijheid onszelf onze vrijheid afnemen door maatregelen in te stellen die ervoor moeten zorgen dat we onze vrijheid behouden. Met andere woorden: we offeren onze vrijheid op aan de angst, terwijl we eigenlijk onze angst zouden moeten opofferen aan de vrijheid."

Paspoort

Damiaan Denys (Wevelgem, België, 1965) is filosoof en psychiater.

- Is hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam en afdelingshoofd psychiatrie van het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam.
- Is als onderzoeker verbonden aan het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen.
- Houdt regelmatig publiekslezingen en treedt op in de media als deskundige op het snijvlak van filosofie, psychiatrie en neurowetenschappen over angst en vrijheid.
- Brengt sinds 2013 wetenschap in het theater, met onder andere de voorstellingen *Wat is angst?* en *Van angst naar vrijheid*.
- Ontving in 2017 de vakjury- en publieksprijs voor *Beste Speech van Nederland* van de Professional Speakers Association Holland.

Damiaan Denys: 'Angst gaat nooit over iets wat zich in de werkelijkheid afspeelt, maar heeft te maken heeft met wat zou kúnnen gebeuren. Onze angst is dus puur verbeelding'

Moeten we dan niet concluderen dat wij mensen helemaal niet zoveel vrijheid aankunnen?
"Dat is zeker zo. We willen vrijheid, maar zijn er tegelijkertijd bang voor. Angst voor angst is ook angst voor vrijheid. Die angst is zo absoluut, dat veel mensen daar gewoon niet mee kunnen leven. Mensen hebben het nodig om zich ergens op te kunnen verlaten, zoals dat gebeurt met religie, maar net zo goed ook met wetenschap. Angst ligt dicht bij vrijheid in de zin dat je pas vrij bent als je angstig bent. De vrijheid zelf veroorzaakt ook angst. We zijn zo vrij dat we zelfs ons eigen leven kunnen ontnemen; het beangstigt mij dat ik dat kan. De filosoof Kierkegaard noemt dat treffend 'de duizeling van de vrijheid'."

Wat is de rol van de media, maar ook van andere instituten, in dit alles?
"Media spelen een heel belangrijke rol in het instigeren en behouden van de angstcultuur. Angst is niet alleen een individuele emotie, het is ook een economisch product. Kijk maar eens goed naar advertenties en reclames; veel bedrijven verkopen hun producten door in te spelen op angst. Voor politici geldt hetzelfde, zij verkopen hun ideeën door mensen angst aan te jagen. En dat is heel normaal geworden. Daarbij worden we bestookt met informatie en is er een strijd om aandacht. En wat vraagt meer aandacht dan angst?"

Als we er zo weinig tegenin kunnen brengen omdat we zo tragisch zijn in ons handelen, hoe moeten we dan nu verder? Accepteren zoals het is?
"Dat sowieso niet, het is een heel onwenselijke situatie. We leven heel gekunsteld en het wordt alleen maar erger. We zijn rijker dan ooit, maar we zijn onvrijer dan ooit. De angstparadox is dus ook een samenlevingsparadox. Kinderen van achttien krijgen nu een burn-out. Wat is dat voor maatschappij waarin die dingen gebeuren? Het kan omdat we hele bizarre normen en waarden hebben. We leggen onszelf dingen op die een illustratie zijn van hoe onvrij we onszelf maken. We móéten van alles. Vrij leven is dat je keuzes kunt maken en zegt: ik doe dat niet, ik ga daar niet in mee. Zelfstandig kunnen beslissen wie je bent en niet ingaan op dat moeten, dat massaal wordt gedaan, dat is voor veel mensen ingewikkeld. Maar dat is wel de manier om tegen de tendens en cultuur in te gaan."

Wat is de rol van angst hierin?
"De angst zit erin dat we denken dat als we daar niet in meegaan, we dan uit de boot vallen, niet voldoen aan de norm. Terwijl die norm gekunsteld is."

Als psychiater en filosoof heeft u angst vanaf twee kanten bestudeerd. Wat kan de psychiatrie van de filosofie leren als het gaat om angst, en vice versa?
"Veel. Samengevat: door de filosofie begrijp ik angst, waardoor ik de mens begrijp. Door de psychiatrie begrijp ik de mens, waardoor ik de angst begrijp. Het belangrijkste wat de psychiatrie kan leren van de filosofie is dat angst niet per definitie abnormaal is. Daarnaast denk ik niet dat je als psychiater angst goed kunt begrijpen als je niet ook een aantal filosofen goed hebt gelezen. Je leert niet wat angst is in de psychiatrie. In de filosofie is dat veel beter beschreven, alsook hoe ver die angst kan strekken."

Bent u zelf weleens bang?
"Ik ben geen angstig persoon. Ik zoek juist graag het risico en het avontuur op. Maar toen ik voor het eerst het podium van een theater opging, ervoer ik een echt angstgevoel, met al die lichamelijke kenmerken die erbij horen. Dat had ik niet verwacht, aangezien ik toch regelmatig voor een publiek spreek. Maar theater is weer een vak apart. Ik ervoer die angst gewoon en ging erdoorheen. En al die keren daarna weer, tot het punt dat het minder werd. Onderhand heb ik het zo vaak gedaan, dat ik alleen nog wat gezonde spanning ervaar als ik op moet." ●