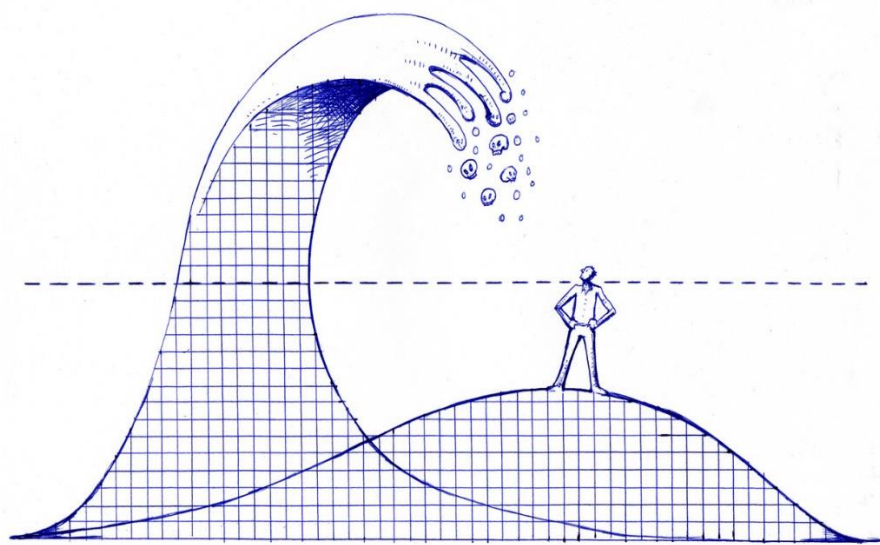


Bron: Volkskrant 18 april 2020

# Druk angsten niet weg, maar leer beter bang te zijn



Beeld: Rhonald Blommestijn

Natuurlijk is angst geen aangename emotie, zegt onderzoeker Emy Koopman. Maar als we ons laten beheersen door angst voor de angst, komen we pas echt in de problemen.

**Emy Koopman**, 17 april 2020

Angst heeft een erbarmelijk slecht imago. Verdrietig zijn of woedend, dat mag, dat kan, desnoods zelfs een beetje jaloers, maar niemand wil angstig zijn, terwijl tegelijkertijd vrijwel iedereen angstig is. Dit blijkt opnieuw tijdens de coronacrisis. Vanaf het moment dat covid-19 Europa bereikte, was er in de media bijna evenveel aandacht voor wat er te doen valt tegen het virus als voor wat er te doen valt tegen de angst voor het virus. De mening dat paniek enger en erger is dan corona, was onmiddellijk populair. Zo beweerde psycholoog Mattias Desmet in een veel gedeeld

stuk in *De Morgen* dat het probleem van deze crisis vooral ligt in de ‘massieve doorbraak van angst in de maatschappij’. Desmet vond dat we ons niet in de eerste plaats moeten richten op een ‘materiële barrière tegen een virus’, maar op een ‘symbolische barrière tegen de angst’. Zijn woorden leken op die van de Franse bisschop die begin maart liet weten dat hij geen enkele kerkdienst zou schrappen, omdat hij banger was voor ‘de epidemie van angst’ dan voor de infectieziekte.

Het is niet onbegrijpelijk dat we zo’n hekel hebben aan angst. Angst is een van de ‘negatieve’ emoties, hij voelt onplezierig. Als we hem ons hoofd laten overnemen, kan hij de schoonheid uit ons leven wringen. Hij kan leiden tot ongeduldig, egoïstisch en irrationeel gedrag, tot het soort vernauwde geest dat de desinfecterende handzeep steelt van kinderkankerafdelingen en iedereen met een Aziatisch uiterlijk het land uit wil zetten.

Maar de afkeer waarmee we angst tegemoet treden, heeft vele kwalijke gevolgen. We zijn zo bang voor onze eigen angst dat we ook datgene wat aan die angst ten grondslag ligt – de dreiging – het liefst negeren of ontkennen. Angst voor de angst leidt tot struisvogelpolitiek, zoals we die het duidelijkst zagen bij populistische leiders als Trump en Bolsonaro, die de kwetsbaarheid van eigen land en leden bleven ontkennen tot het allerlaatste moment, maar ook bij onszelf, bij onze volle terrassen en lachende premier, terwijl het dodental in Italië de duizend al naderde.

### **Angst voor de angst**

Natuurlijk stelden overheden de maatregelen waarop experts aandrongen niet alleen uit vanwege de angst voor de angst; een samenleving in quarantaine is zo ingrijpend voor de economie en voor de bestaanszekerheid van talloze mensen dat geen overheid dat haar land wil aandoen, tenzij het echt niet anders kan. Maar zowel op individueel als op beleidsniveau lijkt de angst voor de angst wel degelijk een onaangename rol te spelen. Zo toonde een artikel in *The Economist* ([‘Covid-19 is now in 50 countries, and things will get worse’](#)) eind februari al op basis van de toen beschikbare cijfers dat er onmiskenbaar sprake was van een pandemie. Dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) toen nog geen pandemie had uitgeroepen, kwam volgens het Britse tijdschrift doordat zij een uitbraak wilde voorkomen van dat andere p-woord: paniek. (Dit was geen wilde speculatie; bij de ebola-uitbraak bleek al dat de WHO zich niet alleen bekommert om gezondheid. De vorige WHO-baas, Margaret Chan, had tegen de BBC gezegd dat de paniek rond het ebolavirus zich sneller verspreidde dan het virus zelf en dat dat grote economische gevolgen had.) Noem het nu gewoon wat het is, pleitte *The Economist*, want pas dan kunnen we vaart maken met maatregelen die mensen uit elkaar houden (het nu bekende ‘social distancing’), om de ziekenhuizen te ontzien en tijd te winnen voor de ontwikkeling van een vaccin of medicatie. Het zou nog duren tot woensdag 11 maart, nadat Italië al was afgesloten, voordat de WHO corona een pandemie noemde.

Overheden en instanties die dreigingen bagatelliseren, wegwuiven of er onvoldoende openheid over geven, behandelen burgers als kinderen. Wij burgers gedragen ons op onze beurt ook al te vaak als kinderen. In een samenleving die ons voortdurend vraagt wat we voelen, maar ons zelden vraagt om op die gevoelens te reflecteren, worden we voortdurend heen en weer geslingerd tussen de neiging ons mee te laten slepen door onze emoties en de neiging die emoties helemaal weg te drukken. Tussen het leegvegen van schappen met wc-papier, handzeep en pastasaus (of, in de VS: handwapens) en het geven van schijt-aan-coronafeestjes. Het is niet vreemd dat we tegenstribbelen als ons dagelijks leven ineens om moet, als plezierige activiteiten die de dag ervoor nog normaal waren, ineens moeten worden opgegeven. Wel vreemd, en problematisch, is onze onvolwassen omgang met de angst.

### **Staat van paraatheid**

Angst is, net als andere emoties, op zichzelf niet goed of slecht. Hij is in wezen niet meer of minder dan een alertheid op mogelijke dreigingen, een signaal dat er iets aan de hand is of kan zijn. Angst brengt ons lichaam in een staat van paraatheid. Angst maakt dat we de dreiging willen wegnemen, dat we onszelf en degenen om wie we geven willen beschermen en dat we anderen willen waarschuwen, maar of en hoe we dat doen, is aan ons. Door angst kunnen we achterdochtig worden en kleingeestig, of we kunnen steun gaan zoeken bij elkaar, gaan samenwerken om de dreiging te lijf te gaan. Hoe dan ook was de mensheid zonder angst allang uitgestorven.

Angst kent vele gradaties, van lichte stress tot totale paniek, maar zodra iemand het woord 'angst' noemt, zien we al snel dat laatste voor ons: het scenario uit de Hollywood-rampenfilm, waarin mensen gillen en kriskras door elkaar rennen. Vindt er daadwerkelijk een ramp plaats, dan blijken de meeste mensen opvallend kalm en altruïstisch te reageren. In haar boek *A Paradise Built in Hell* beschrijft Rebecca Solnit uiteenlopende rampen, van aardbevingen tot 9/11, en telkens ziet ze verbroedering. Ze verhaalt over mensen die elkaar in veiligheid brengen, die zorgen dat anderen te eten hebben, die er in de frontlinies met beperkte middelen het beste van maken. Het soort reacties dat we in de coronacrisis ook hebben gezien. Volgens Solnit loopt het pas uit de hand als media en overheidsinstanties uitgaan van het slechtste in de mens, als ze mensen benaderen als 'easily activated antisocial bombs waiting to go off'.

Solnit heeft niet veel op met angst. Ze schrijft dat angst iets is dat vooral kan broeien in de hoofden van de mensen die op afstand staan van het epicentrum van de ramp – tijdens de ramp is er 'no time for fear'. Maar je kunt ook zeggen: hoe dichterbij en concreter de ramp, hoe optimaler angst kan functioneren. De dreiging wordt gezien, het lichaam komt in actie, de veiligheid wordt hervonden en de angst kan weer vertrekken. Zijn taak is volbracht.

## **Wensdenken**

Een dreiging die op de deur klopt, laat zich moeilijk negeren. Hoe anders is dat bij de dreiging die sluipt, die ver weg lijkt. Zelfs als we de statistische kans op toekomstige ellende voor ons zien, zijn veruit de meesten van ons geneigd te denken dat het met óns wel goed zal komen: de 'optimisme-bias'. Volgens onderzoek overschatten we massaal hoelang we zullen leven en hoe talentvol onze kinderen zijn, terwijl we de kans dat ons huwelijk zal stranden of dat we een ernstige ziekte zullen krijgen grovelijk onderschatten. In de praktijk kan dat collectieve wensdenken, hoe leuk en zorgeloos ons dat leven ook maakt, verstrekkende gevolgen hebben. Het zorgt ervoor dat we ons vrolijk dansend almaar verder in de nesten werken, dat rampen zich sluipend kunnen voltrekken. Terwijl we reikhalzend uitkijken naar het vaccin tegen covid-19, laten we onze dochters niet inenten tegen het hpv-virus, dat gemiddeld niet binnen twee weken maar na zo'n twaalf jaar slachtoffers gaat eisen. De vaccinatiegraad tegen dit virus, dat jaarlijks bij ruim 900 vrouwen in Nederland tot baarmoederhalskanker leidt, ligt op een treurige 45,5 procent. Uit angst voor corona vinden we het nu noodzakelijk vliegtuigen aan de grond te houden, maar de opwarming van de aarde en de ontelbare mensen- en dierenlevens die daarmee verloren zullen gaan, vinden we daar als samenleving niet urgent genoeg voor. En niemand gaat op het Malieveld staan om te protesteren tegen de luchtvervuiling die jaarlijks wereldwijd 8,8 miljoen mensen het leven kost. Te onzichtbaar, te vaag, te diffuus.

De coronacrisis bevindt zich als ramp ergens tussen een aanslag en klimaatverandering. Onzichtbaar en onvoorspelbaar als ze is, leent ze zich voor de optimisme-bias en daarmee voor het risico dat we, elke keer als we van de eerste schrik zijn bekomen, weer terugvallen in onnadenkend of roekeloos gedrag. Zo werkt angst, kun je schouderophalend zeggen. Maar het is eerder dat we angst zo laten werken. Uit de behoefte te leven naar onze verlangens zonder ons druk te hoeven maken over morgen, of uit angst te overdrijven, weg te zinken in de angst, wenden we ons hoofd af van onze kwetsbaarheid en die van anderen. Zo sussen we misschien tijdelijk dat onprettige gevoel, maar ondertussen is de oorzaak niet weg. Die kan voortwoekeren in de duisternis, tot hij ook aan jouw deur komt kloppen.

## **Balans zoeken**

Het is een illusie dat we angst kunnen uitbannen. Nu drukken we de angst vaak zo hard weg dat als we hem even toelaten, we doorslaan naar het andere uiterste, naar een negativiteits-bias, naar complottheorieën of helemaal niet meer naar buiten durven. Het gaat om de balans. Niet: banger worden, maar: beter bang zijn. Niet: de angst voeden, maar: hem eerlijk tegemoet treden. Hij kan ons helpen, als we hem onder ogen durven te zien, als we hem gepaard laten gaan met kennis, vertrouwen en een plan van actie. Hoogleraar sociale psychologie Tom Postmes zei het eerder al in *de Volkskrant*: 'Hoe bekender we met een dreiging zijn, hoe rationeler we met

angsten omgaan.' Daarom is het ook zo belangrijk dat overheden en instituties laconiek noch overspannen reageren op een dreiging, maar open zijn over de risico's en wat daaraan gedaan kan worden.

Angst is er voor ons, wij bepalen hoe we met hem omgaan, niet andersom. Als we volwassenleren omgaan met angst, kunnen we wellicht voorkomen dat we bij elke dreiging heen en weer worden geslingerd tussen weglachen en panikeren. Een volwassen omgang met angst betekent dat we luisteren naar de onrust die we voelen, dat we durven toegeven dat we angstig zijn, dat we onze zorgen delen met anderen, die ons kunnen kalmeren zonder de feiten te ontkennen. Het betekent dat we bedenken wat we zelf kunnen doen om onszelf en anderen te steunen en beschermen, of het nu gaat om corona of klimaatverandering. Het betekent niet dat we alles proberen te controleren, want dat is ondoenlijk en maakt het leven klein en lelijk. Leven is accepteren dat je kwetsbaar bent, sterfelijk, zonder te onderschatten hoe weerbaar je ook bent. Leven is het beest in de bek kijken, of dat beest nu een onaangename waarheid is of een onaangename emotie.

**Emy Koopman** (1985) is schrijver, onderzoeker en journalist. Als psycholoog liep ze stage op de angstaffdeling van een grote ggz-instelling. Ze onderzocht angst voor het Bureau for the Investigation of Contemporary Anxiety. Haar tweede roman, *Het boek van alle angsten*, verschijnt naar hoop en verwachting in september.