

DAMIAAN DENYS, ANGSTEXPERT IN BANGE TIJDEN

‘Na een aanslag vinden we het geweldig om onze emoties collectief te uiten. Toch voor twee dagen’

20 AUGUSTUS 2016 OM 03:00 UUR | Ine Renson, foto's Jimmy Kets

We offeren onze vrijheid op omdat we bang zijn ze te verliezen. Filosoof en psychiater Damiaan Denys wil dat we ons onvermogen leren aanvaarden. ‘Al die militairen op straat, voetbalmatchen in een leeg stadion: ze dienen alleen de angst.’



‘Wantrouwen kost onze maatschappij miljarden. Terwijl je bij aanslagen net moet inzetten

op wat vertrouwen creëert: onderwijs, cultuur.'

Onder een appelboom in een prachtige boomgaard staat Damiaan Denys ons op te wachten. Hij kijkt naar de plukrijpe appels en beseft dat de tijd in zijn nadeel speelt. Zijn laptop ligt op een ligzetel. Daar moet hij schaven aan zijn monoloog over angst die hij dit weekend op het Nederlandse popfestival Lowlands brengt.

Een evidente habitat voor een psychiater is het niet. Denys grijnst. 'Noem het mijn manier om te leven op het scherp van de snede. Hebt u al eens op een podium gestaan? Dat is sterven. Telkens opnieuw.'

De boomgaard hoort bij een stijlvol gerestaureerde schuur in een polder in hartje Nederland. De plek waarheen de West-Vlaming verkaste na zijn studies filosofie en psychiatrie. Hij werd er hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam, hoofd van de afdeling psychiatrie van het universitair ziekenhuis en specialist in dwangstoornissen. Sinds vorig jaar is hij hoofd van de Nederlandse beroepsvereniging van psychiaters. Hij was te gast in het cultprogramma *Zomergasten*. En straks toert hij voor de tweede keer met een monoloog over angst langs Nederlandse en Vlaamse theaterzalen.

Dat laatste doet hij uit noodzaak, zegt Denys. En ook: om ons een spiegel voor te houden. Op de bühne ontmoeten de filosoof en de psychiater elkaar. Hij vertelt smakelijk over wat angst met ons doet. Als mens en als maatschappij.

'Er is objectief gezien geen reden om bang te zijn. We leven in de meest veilige en comfortabele maatschappij ooit. Ja, er zijn aanslagen, maar minder dan vroeger. Er is ook minder criminaliteit, er sterven minder mensen aan infecties, er zijn minder verkeersongelukken. Toch zijn we banger dan ooit. Erger nog: angst is de belangrijkste drijfveer voor ons handelen geworden.'

De Verwarde man

Is onze angst voor terreur dan ongegrond? De kans op aanslagen is toch reëel?

'Ja. Maar kijk naar de incidenten van de voorbije twee jaar. Vaak waren die niet ingegeven door terrorisme. Het zijn verwarde mannen die iets doen. In Nederland is dat een concept geworden: 'de verwarde man'.

Wie is dat dan?

'Dat is de man van Nice, die zonder veel religieuze of terroristische motieven met een vrachtwagen in een mensenmassa rijdt. Dat is die Duitse piloot die een lijnvliegtuig

tegen een berg stort. Zelfs voor de jongens die zich lenen voor Islamitische Staat maakt ideologie weinig uit. Het zijn doorgaans jonge mannen die door een heel destructieve act betekenis geven aan hun leven. Dat kunnen ze omdat wij daar als maatschappij zo gevoelig voor zijn. Er is geen cultuur waar aanslagen zo veel effect hebben als de onze. We leven niet in een angstcultuur omdat er aanslagen zijn, er zijn aanslagen omdat we in een angstcultuur leven.'

U suggereert dat we het uitlokken.

'Dat is ook zo. Niet persoonlijk, maar als collectief. Wij verheerlijken onbewust de persoonlijke expansie waarnaar dat soort jongens op zoek is. Neem de serie *Breaking Bad*. Waarom vinden wij die zo fantastisch? Omdat hoofdpersonage Walter White betekenis geeft aan zijn rotleven. Ondanks de morele repercussies van wat hij doet, bewonderen we iemand die zelfbeschikkend in het leven staat.'

'Komt daarbij dat we een angstcultuur hebben geschapen waarin dat soort daden volop in de belangstelling komt. Toen in een zeldzaam interview Osama bin Laden werd gevraagd wat hij nu zo verderfelijk vond aan het Westen, stipte hij net dat aan: 'Het Westen verheerlijkt angst en wakkert die aan.' Bin Laden wist perfect waarop hij inspeelde met 9/11. We hebben misschien niet de zaadjes geplant voor terreur, maar wel de optimale voedingsbodem gecreëerd waarin ze kan gedijen.'

Ons primitieve brein

Angst, zegt Denys, komt het best tot bloei in maatschappijen die gedefinieerd worden door individualisme, globalisering, een overdreven hang naar technologie en pragmatische controledrift. Toevallig de blauwdruk van onze westerse samenleving.

'We zijn bang omdat we het gevoel hebben er alleen voor te staan. We hebben het juk van de Kerk en van familie afgegooid, maar ons niet gerealiseerd dat met die vrijheid ook verantwoordelijkheid komt. Als het misgaat, zoeken we weer het collectief. Zestien uur na een aanslag staan tienduizenden mensen op straat. We vinden het geweldig om onze emoties collectief te uiten. Voor twee dagen. Daarna vallen we terug op onze iPad.'

Die individualisering is alleen succesvol in een geglobaliseerde wereld, zegt Denys. Mijn vrijheid houdt niet op aan de grens. 'Maar ook dat heeft een keerzijde. Informatie van overal ter wereld komt in enkele seconden onze kleine leefwereld binnen, zonder context. Ons primitieve brein heeft de indruk dat als iets snel komt, het ook dichtbij is. Dat brengt ons in de war.'

'Daarnaast is er onze fixatie op technologie. Ze roept een ultiem soort maakbaarheid

op. Je weet perfect wanneer het gaat regenen dankzij de buienradar. Je weet precies op welke stoel je gaat zitten in het vliegtuig. Dat schept de illusie dat de wereld beheersbaar en controleerbaar is.'

Is geloven in de maakbaarheid van de samenleving dan niet positief?

'Extreem determinisme, zoals de Indiër die gelooft dat hij vastzit in zijn kaste, verlamt. Maar wij zijn doorgeschoten naar de andere kant. We aanvaarden niet meer de onmogelijkheid van iets. Zelfs de dood maken we beheersbaar, met euthanasie. Ons ideaal is de mens die alles onder controle heeft.'

'Maar angst ondergraaft al die facetten. Hij laat zien dat we niet alles onder controle hebben, dat we als individu kwetsbaar zijn, dat je soms niets kunt met al die technologie. Net daarom zijn we zo gefocust op die terreurdreiging: ze haalt de ontwikkelingen die we hebben doorgemaakt, overhoop.'

Angstparadox

Het gevolg is wat Denys de 'angstparadox' noemt: hoe feller we onze angst bevechten, hoe harder hij ons verleidt. Het is de tragiek van de moderne mens, die net datgene veroorzaakt wat hij probeert te vermijden. 'We hebben schrik dat terreur onze vrijheid opheft. En wat doen we? We nemen maatregelen die onze vrijheid uithollen. Je kunt geen vliegtuig meer op zonder plastic zakjes met de inhoud van je toiletas erin.'

Dat is absurd, want die zogenaamde bom met vloeistoffen is er nooit geweest, hoogstens een poging tot.

'Inderdaad. En toch slikken miljoenen mensen die maatregel elke dag, hoewel hij niet in verhouding staat tot de dreiging. We ondergaan de procedure omdat onze angst het wint van ons verstand.'

'Het gaat trouwens veel verder. We hebben in één generatie een pak ingeboet. Stel dat ik hier straks naakt in een sloot wil springen. Dan denkt iedereen: 'Oei, is die misbruikt?' Een man die met twee kinderen in een bos loopt, wordt problematisch. Onlangs fotografeerde ik in Melbourne een school. Ik dacht: "Straks denken ze dat ik een pervers ben." Zo werkt het mechanisme: we internaliseren die intolerantie. En we zetten onze angst over op onze kinderen. In onze pogingen hen tegen alle malheuren te beschermen, maken we hen alleen maar weerlozer. Kinderen moeten vallen, en in de regen lopen.'

In naam van de veiligheid zijn we ook bereid onze rechtsstaat uit te hollen en machthebbers verregaande bevoegdheden te geven. Zitten we op een

hellend vlak?

‘Ik vrees van wel. Meer regels, meer controle. Angst wordt politiek misbruikt, dat is altijd zo geweest. Je krijgt een steeds strakker gereguleerde samenleving. Het sluipt erin, mensen zien dat blijkbaar niet. Ook omdat we, door onze virtuele realiteit, de illusie hebben in een vrije, onbegrensde wereld te leven.’

De discussie wordt toch openlijk gevoerd? Vrijheid van meningsuiting komt in de weegschaal tegenover veiligheid.

‘Het is een valse tegenstelling. Hoe minder controlemechanismen, des te vrijer een samenleving. Het veiligste land is dat waar de minste politieagenten nodig zijn. Bij aanslagen zou je net moeten inzetten op datgene wat vertrouwen creëert: onderwijs, cultuur, de opleiding van andersdenkenden.’

Filosofisch houdt dat steek. Maar stel: u bent politicus en de mensen roepen om actie.

‘Dan moet je toch het lef hebben te zeggen: ik wil onze open en vrije maatschappij in stand houden. Die maatregelen helpen toch niet. De aanslagen in Brussel werden gepleegd terwijl we in hoogste staat van paraatheid waren. Al die militairen op straat, voetbalmatches in een leeg stadion: ze dienen alleen de angst. Er is een moment waarop je moet accepteren dat je niet alles kunt verhinderen. Maar politici hebben schrik voor het verwijt achteraf dat ze niets gedaan hebben.’

‘In Australië hebben ze het anders aangepakt. Na de aanslag in een café in Melbourne twee jaar geleden, zei de burgemeester: “We gaan onze felbevochten vrijheden niet opgeven. Fuck you.” Ik zeg niet dat daardoor meteen alle aanslagen stoppen, maar sommigen zullen inzien dat het geen zin heeft om op die manier aandacht te zoeken.’

Zondebok

Op elke kwalijke gebeurtenis volgt een onderzoekscommissie. De obligate zoektocht naar de zondebok. De neiging ons in te dekken tegen gevaar met een diarreë aan regels en procedures. De illusie van controle is doorgedrongen tot in de diepste vezels van onze maatschappij. Het is contraproductief, zegt Denys. ‘Artsen zijn tegenwoordig meer bezig met het invullen van papieren en checklists dan met hun patiënten. Hetzelfde geldt voor leerkrachten of kinderverzorgers.’

De filosoof waagt zich aan een gedachte-experiment. ‘Stel dat we onze maatschappij inrichten als een gezin, waar geen vaste regels zijn over wie op welk uur doucht, op welke minuut je aan tafel gaat. Stel dat je zegt: we vertrouwen erop dat de mensen in

het verkeer spontaan de regels naleven. We halen de politie van straat, want we gaan ervan uit dat mensen elkaar zelden beroven of vermoorden. We vertrouwen erop dat ouders hun kinderen naar school sturen, los van alle afspraken die daar nu over bestaan. Een maatschappij gebaseerd op vertrouwen levert een totaal ander beeld.'

Dan gaat u toch uit van een volstrekt utopisch mensbeeld, waarbij de mens alleen maar het goede voorheeft met zichzelf en de ander?

'Ja. Maar nu gaan we vooral uit van het slechte. Je ontnemt de mens elke prikkel voor een interne moraliteit. Alles is veruitwendigd in regels en straffen. Dan gaan we de grenzen aftasten. Als het niet verboden is, mag het. Er is lef nodig om die spiraal te keren. Het zou ook veel opbrengen. Wantrouwen kost onze maatschappij miljarden; Nederland geeft 13 miljard euro per jaar uit aan veiligheid. Bedenk hoeveel geld je kunt vrijmaken als we wat meer vertrouwen kunnen installeren.'

Bestaan daar voorbeelden van?

'Ik zie bedrijven die ermee experimenteren. Netflix heeft geen vast aantal vakantiedagen meer. Je neemt zoveel vakantie als je wilt. Niemand misbruikt dat. Of Google: één dag in de week mochten werknemers aan eigen projecten werken. Dat bleek de meest productieve dag. Onder meer Google Maps is daaruit ontstaan. Creativiteit heeft er baat bij uit het carcan te treden.'

Kunnen we nog terug uit die angstcultuur?

'Toch wel. Kijk naar Rotterdam. Daar hadden ze grote problemen met criminaliteit en veiligheid. Ze hebben die trend gekeerd met grootschalige stadsinnovatie. De dingen die ze deden, zijn contra-intuïtief. Ze hebben de stad mooi gemaakt: winkels mogen geen ijzeren rolluiken meer installeren, alles moet open zijn met veel glas en licht. Het effect is enorm. De stad herleeft, met gezellige restaurants en kinderen die op straat spelen. Het is net het omgekeerde van wat in België wordt gedaan: camera's installeren en het leger op straat sturen.'

Allemaal gestoord

De filosoof in de angstexpert maakt zich zorgen. De psychiater evenzeer. Ons collectief onvermogen reflecteert zich in de bittere realiteit van de behandelingskamer: 42 procent van de westerse mensen krijgt minstens één keer te maken met een psychische stoornis. 17 procent krijgt een depressie. Eén op de vijf een angststoornis. 'Dat komt vooral omdat we niet meer in staat zijn een psychisch tekort te aanvaarden als een onderdeel van ons leven', zegt Denys. 'We hebben elke vorm van lijden gediagnosticeerd. We maken er een stoornis van, waardoor we ze kunnen beheersen en

behandelen. Veel psychisch leed is onterecht in de psychiatrie terechtgekomen. Als je een tijdje niet goed slaapt en je hebt paniekaanvallen, heb je al snel een stoornis. Die 42 procent moeten we dringend terugbrengen tot de groep van 10 procent mensen die echt ziek is. De overige 30 procent moeten we anders oplossen, met opnieuw vormen van gemeenschappelijke redzaamheid.'

'Lijden op zich heeft ook waarde. Dat moeten we laten gebeuren, tenzij het heel lang duurt en destructief wordt.'

Welke waarde heeft lijden?

'De mooiste dingen komen uit lijden. Zeker de creatieve. Ik merk bij mezelf dat de interessante gebeurtenissen in mijn leven hun oorsprong in lijden hadden, niet in gelukkig zijn. De werkelijkheid is weerbarstig. Als iets niet lukt, raak je gefrustreerd. Lijden is voor een stuk dat onvermogen aanvaarden. Het dwingt ons op een andere manier naar onszelf en ons leven te kijken.'

Ging het bij u ook zo?

'Toch wel. Ik had in mijn loopbaan een aantal dingen die ik wilde en niet kreeg. Ik had het gevoel dat ik geblokkeerd werd in mijn onderzoek, de samenwerking met anderen vlotte niet. Uit dat ongemak ben ik andere wegen gaan opzoeken om mijn waarheid kwijt te kunnen. Zo ben ik in het theater terechtgekomen. Dat zou nooit gebeurd zijn als ik niet het gevoel had vast te zitten.'

Kan ook angst positief zijn?

'Absoluut. Angst laat zien hoe je werkelijk bent. Hij openbaart altijd iets van je identiteit: datgene waar je bang voor bent en wat je dus belangrijk vindt. Als je in staat bent daar even in te blijven en erover na te denken, kun je veel leren.'

'Ik zou zelfs verder gaan: zolang je niet geconfronteerd wordt met angst, kun je niet vrij zijn. We worden vaak angstig als zich nieuwe mogelijkheden aandienen. Een nieuwe partner, een nieuwe job, wat dan ook. Angst is dan een interessant signaal. Het laat zien dat je je veilige leven verlaat en op het punt staat vrij te zijn. Ik zeg niet dat je voortdurend van partner of van job moet veranderen, maar af en toe moet je durven springen. De grote beslissingen in je leven zijn die waarbij je door die angst bent gegaan.'

Angst zet de dingen op scherp?

'Je wordt geconfronteerd met wat je écht wilt. Vaak is dat hard, omdat je vaststelt dat

je het zelf niet weet. Omdat je beseft dat je bij je partner blijft om de foute redenen. Dat is eng. Weinigen durven die confrontatie aan. We maken onze wereld klein, omdat we ons niet durven over te geven aan wat zich aandient. Met als gevolg een hoop doodgewone, vaak saaie levens. Waar mensen dan weer gefrustreerd over zijn en depressief van worden.’

U pleit ervoor om weer volop te durven leven. Is het zo simpel?

‘Soms wel. Op het gevaar af pathetisch te klinken: de kwaliteit van het leven hangt af van de mate waarin we de dood durven uit te lachen. Het leven is het leukst op het scherp van de snede. Niet in een kartonnen doos ergens in een kamertje.’

(lacht) ‘Ik zeg niet dat je domme dingen moet doen. Wel dat je je grenzen moet opzoeken. Leer iets nieuws – op een bepaalde leeftijd zou dat haast verplicht moeten zijn. Ga gitaar spelen, een berg beklimmen, waterskiën. Zodat je weer door het proces moet van iets nieuws te verwerven. Maar in plaats van dat heerlijke gevoel na te streven, zitten velen in een vermijdingsstatus. Er zou wel eens iets kunnen misgaan.’

Hersenen hacken

Terug naar het ziekenhuis. Daar werkte Denys met zijn team aan Deep Brain Stimulation, een techniek waarbij patiënten behandeld worden door met elektrische schokken bepaalde delen van de hersenen te stimuleren. Het werd al langer toegepast door neurologen voor de behandeling van Parkinson, maar Denys zette de techniek voor het eerst in voor psychiatrische ziektes.

De resultaten zijn verbluffend. En misschien ook wel een beetje eng. De psychiater die aan hersenen van patiënten kan sleutelen.

‘Vindt u dat? Ik behandel mensen die ernstig ziek zijn. Die twaalf, zestien uur per dag alleen maar hun handen wassen, of poetsen. Driekwart van hen wil dood. Als ik die mensen kan helpen met elektroden in de hersenen, doe ik dat. Als je jaren aan een stuk miljoenen keren je handen hebt gewassen, schrijft zich dat in je hersenen zoals de groef in een langspeelplaat die steeds dieper ingesleten raakt. Elektrische activatie haalt die naald er weer uit. Sommigen raken herboren. Ze werken weer, hebben weer een leven.’

Kan dit op termijn ook nuttig zijn voor depressie of angsten?

‘Zeker. We hebben het al gebruikt bij depressie. Ook voor verslavingen. En voor anorexia en boulimie. We kunnen niet elke patiënt helpen, alleen mensen die heel ernstig ziek zijn. Het laat wel zien dat de hersenen manipuleerbaar zijn. Het desacraliseert ons belang als mens met zijn grote geest en zijn gevoel voor

rechtvaardigheid. *In the end* zijn we niet meer dan elektrische activiteit in een hoop vet. Onze grote emoties, onze liefde, onze overwegingen zitten daar ook ergens.'

Onze identiteit is dus manipuleerbaar. De technologie kan in handen vallen van mensen met minder nobele bedoelingen.

'Dat kan. Je zou de hersenen kunnen hacken en mensen aansturen. Zoals de voormalige Amerikaanse vicepresident Dick Cheney de software van zijn pacemaker liet veranderen omdat hij ervan overtuigd was dat 'ze' die zouden hacken. Daaruit spreekt vooral de verbeelding van een angstige maatschappij. Dat soort opmerkingen krijgen we voortdurend van journalisten, van ethici en filosofen. Niemand zegt: wat goed dat we die mensen kunnen genezen.'

Ook het omgekeerde is mogelijk: je kan de hersenen finetunen en mensen gelukkiger maken.

'Dat zou waarschijnlijk kunnen, ja. Je kunt mensen in een toestand van gelukzaligheid brengen. Maar wat ben je dan aan het doen? Voor mij ligt daar de grens. Je bent mensen niet meer aan het behandelen, maar aan het verbeteren. Er woeden daarover hevige discussies met patiëntenverenigingen. Sommigen denken dat de psychiatrie de bedoeling heeft mensen gelukkig te maken. Dat is natuurlijk niet zo. We willen mensen genezen, met behoud van lijden. Omdat net dat zo'n kostbaar goed is: acceptabel lijden is even essentieel voor de mens als geluk.'

'Zelfs de dood maken we beheersbaar, met euthanasie. Ons ideaal is de mens die alles onder controle heeft'

'Angst laat zien hoe je werkelijk bent. Hij openbaart datgene waar je bang voor bent, en wat je dus belangrijk vindt'

‘We maken onze wereld klein, omdat we ons niet durven over te geven aan wat zich aandient. Met als gevolg een hoop doodgevone levens. Waar mensen dan weer depressief van worden’

ALLE ARTIKELS VAN DE LAATSTE 24 UUR » (/NIEUWS/MEEST-RECENT)



Meer?

Lees de volledige krant digitaal. (<http://www.standaard.be/plus/ochtend>)