

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Angst: een verkenning

Lange tijd werd angst in verband gebracht met zelfexpressie en vrijheidsdrang, maar tegenwoordig is angst een ‘stoornis’ en een te beheersen en disciplineren gedragsprobleem.

De angst is gemedicaliseerd. In wezen is dat een vorm van zelfmisleiding: de angst zal zich namelijk nooit werkelijk laten beheersen. We hebben de gevaren van ziekte, verlies van dierbaren, oorlog en andere bedreigingen weliswaar weten te verminderen, maar daarvoor in de plaats is door allerlei sociaal-maatschappelijke veranderingen een minder concrete, diffuse bestaansangst gekomen, met als grootste gemene deler de onverbondenheid.

door *Gerrit Glas*

De auteur is filosoof en psychiater. Hij is houder van de Dooyeweerdleerstoel aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

ONZE TIJD WORDT WEL AANGEDUID ALS ‘THE AGE OF ANXIETY’, naar het gelijknamige gedicht van W.H. Auden. Daarin beschrijft de auteur het zoeken van de mens naar houvast en identiteit in een door industrie en techniek steeds complexer wordende wereld.¹ We spreken over het jaar 1947.

Vijftig jaar later is de situatie niet anders. Psychologe Jean M. Twenge vergelijkt in een tweetal studies het zelfgerapporteerde angstniveau onder kinderen en jongvolwassenen in 1952 en in 1992 in de Verenigde Staten.² Ze vindt een sterke toename van het angstniveau, zo sterk zelfs dat het gemiddelde kind uit 1990 een angstniveau heeft dat hoger is dan het gemiddelde kind in de kinderpsychiatrie van de jaren vijftig. De beide studies suggereren een relatie met verminderde sociale verbondenheid en met gevaren uit de omgeving, maar niet met sociaal-economische factoren. Deze bevindingen staan niet op zich. Grote epidemiologische studies bevestigen dat de gemiddelde burger 25 procent kans heeft om ooit te vol-

doen aan de criteria van een angststoornis, dat wil zeggen: angst die in hinderlijke mate interfereert met het dagelijkse functioneren.

KLEINE GESCHIEDENIS VAN DE ANGST

Door de eeuwen heen hebben mensen geprobeerd vat te krijgen op allerlei vaak kwellende vormen van angst. Angst is vanouds verbonden met ziekte, verlies van dierbaren, natuurgeweld, oorlog en de strijd om te overleven. Als de angst geen aanwijsbare oorzaak heeft, wordt hij toegeschreven aan buitenzintuigelijke krachten: demonen, kwade machten, satan.

Vanaf Hippocrates (vijfde eeuw voor Christus) ontwikkelt zich daarnaast een meer wetenschappelijke manier van denken over de angst. Dat gebeurt onder invloed van de zogenoemde humoraalpathologie, die ziekte ziet als een verstoring van de balans tussen de vier lichaamsvochten (bloed, gele gal, zwarte gal, slijm). Die balans staat zelf weer onder invloed van de omgeving: het klimaat, de stand van de sterren, de ligging van het huis. De humoraalpathologie heeft een ecologische inslag. Melancholie (letterlijk: zwarte gal) is in deze benadering het overkoepelende begrip waaronder allerlei mentale verstoringen gevat worden. Angst is onderdeel van de melancholie.

Door de verbinding met de humoraalpathologie houdt de angst eeuwenlang iets aards; hij is verbonden met het lichaam en met het evenwicht tussen lichaam en omgeving. Deze lichamelijke, medisch georiënteerde lijn zet zich in de negentiende eeuw schijnbaar moeiteloos voort in een biologische benadering die wordt geïnspireerd door het denken van Darwin. In de darwiniaanse, medische lijn wordt de angst primair gezien als een biologische reactie op bedreiging van het organisme. Deze bedreiging komt van buitenaf. De evolutionaire, door Darwin geïnspireerde kijk op angst heeft als belangrijk neveneffect dat de angst primair als een nuttige emotie wordt gezien: mens en dier hebben de angst nodig om te overleven. Zoals pijn ons erop attent maakt dat met het lichaam iets aan de hand is, zo maakt de angst ons erop attent dat er vanuit de omgeving iets dreigt.

Dat angst ook iets te maken kan hebben met gevaren van binnenuit wordt pas weer belangrijk bij Freud (1856-1939). Een van de onderschatte aspecten van diens denken is dat hij angst gaat zien als reactie op innerlijk gevaar. Mensen worden bang omdat ze iets in zichzelf niet onder ogen durven zien: gebrek aan identiteit, verlies van zelfwaardering, niet te verdragen innerlijke conflicten, angst voor straf. Naast deze darwiniaans-medische en freudiaans-psychologische manier van denken over de angst ontwikkelt zich in de loop van de twintigste eeuw ook een meer filosofische,

existentiële benadering. Deze is geënt op het werk van Søren Kierkegaard, weliswaar levend in de eerste helft van de negentiende eeuw, maar pas invloedrijk vanaf ongeveer 1930. Kierkegaard ziet de ik-zelfrelatie als fundamenteel voor het begrijpen van de mens, met name ook de afstemming op anderen en met God. Het wezen van de mens ligt in diens vrijheid, en vrijheid krijgt gestalte in de afstemming op anderen en op God. Dat is diepgaand paradoxaal en in feite een levensopgave, aldus Kierkegaard. Angst is een van de uitingen dat er met het ontwaken van deze vrijheid iets misgaat. Angst duidt op een verstikking van de ik-zelfrelatie. Deze gedachte pakt overigens een draad op die al begint bij Augustinus en zich voortzet bij Calvin en Pascal: wie wij zijn wordt ten diepste bepaald in de relatie met een werkelijkheid buiten de onze. In gesecculariseerde varianten drukt deze vrijheid zich uit in de relatie met het geheel van het bestaan.

MEDICALISERING EN BEHEERSING

We slaan veel over en richten ons op de huidige tijd. Het existentialisme van de jaren vijftig en zestig ligt achter ons. Paul Tillich's immens populaire 'the courage to be', een theologische verwerking van het existentialisme, is bijna vergeten. We leven in een samenleving waarin angst niet langer een uitnodiging is tot zelfonderzoek, maar er primair is om be-

*We leven in een samenleving
waarin angst niet langer
een uitnodiging is tot zelf-
onderzoek, maar er primair is
om bedwongen te worden*

dwongen te worden. Risico is een sleutelwoord geworden om onze maatschappij te begrijpen; risicoreductie is een van belangrijkste doelen geworden van overheidsbeleid, ook in de gezondheidszorg. De angst is met andere woorden gemedicaliseerd. Hij is niet langer de uiting van een innerlijk conflict

en iets waar je 'doorheen moet'; hij is een 'stoornis' geworden die behandeling behoeft, en preventieve maatregelen en allerlei vormen van monitoring. Ook de psychotherapie is veranderd: ze is niet langer een zoektocht naar wie je bent, maar een *quick fix* voor praktische problemen. Kortom, waar angst vroeger in verband werd gebracht met individuele zelfexpressie en vrijheidsdrang, wordt hij vandaag gezien als een te beheersen en te disciplineren gedragsprobleem.

Deze inhoudelijke en maatschappelijke verschuiving heeft niet zomaar plaatsgevonden. Ze is zelf de expressie van een veranderde verhouding tot de meer fundamentele aspecten van het bestaan. Als angst ten diepste een openstaan is voor de uiterste mogelijkheden van het bestaan, dan laat hij

onvermijdelijk de kwetsbaarheid van de mens zien. Calvijn, Pascal en Kierkegaard laten zien dat mensen deze kwetsbaarheid en nietigheid slecht verdragen en geneigd zijn tot zelfmisleiding, vermijding en on-eigenlijkheid. De medicalisering van de angst is vanuit deze optiek ook te interpreteren als een vorm van zelfmisleiding, een tot mislukken gedoemde poging om op gedrags- en symptoomniveau iets te beheersen wat veel dieper zit, in de houding van de mens ten opzichte van fundamentele bestaansopgaven. Die bestaansopgaven zijn natuurlijk deels van alle tijden (omgaan met geboorte, verantwoordelijkheid voor anderen, verlies en dood), maar deels ook veranderd door allerlei maatschappelijke veranderingen. Daarbij valt te denken aan individualisering, globalisering, ICT, immigratie, secularisatie en afbrokkeling van allerlei sociale verbanden en instituties. Er is kortom een samenspel tussen deze maatschappelijke ontwikkelingen en angst in zijn fundamenteelste vorm. Door de maatschappelijke veranderingen komen de afstemming op het grotere geheel en het vanzelfsprekend ingebed zijn in een weefsel van relaties in het gedrang.

Dit betekent in feite ook dat de angst zich niet werkelijk zal laten beheersen. We hebben de gevaren van ziekte, verlies van dierbaren, oorlog en andere bedreigingen weliswaar weten te verminderen, maar daarvoor in de plaats is een minder concrete, diffuse angst gekomen met als grootste gemeene deler de onverbondenheid; de vluchtigheid; het verlies aan substantie van relaties; het gebrek aan koers; en de leegte.

INSTRUMENTALISERING EN SUBJECTIVERING VAN DE RELATIE TOT HET GOEDE

Kunnen we dit samenspel van maatschappelijke krachten en de aanwezigheid van angst nog wat preciezer in beeld krijgen? Ik doe een poging, heel kort; een poging die via angst en de samenleving naar de ethiek loopt. Ik noemde al: individualisering, globalisering, de rol van informatie- en communicatietechnologie, immigratie en secularisatie. Op de achtergrond van dit alles ligt een veranderde houding ten opzichte van de natuur, tot anderen en uiteindelijk ook onszelf, een verandering die met de term instrumentalisering kan worden aangeduid. Die verandering begon in het tijdperk van de verlichting en kreeg maatschappelijk voet aan de grond door de industrialisatie, door arbeidsdeling en specialisatie, en door verlies van vanzelfsprekende verbondenheid in een sociale gemeenschap. Instrumentalisering betekent dat het instrument losgezongen wordt van zijn doel en context en iets in zichzelf gaat worden. Dat is natuurlijk aan de orde van de dag. Denk aan hoe geld en bezit voor sommige mensen doel in zich zijn; hoe technologie een eigen dynamiek heeft die vaak moeilijk te legitimeren

valt vanuit reële behoeften; hoe welvaart een doel in zich is geworden. Ook de omgang met onszelf kan geïnstrumentaliseerd raken. Dat gebeurt als we wetenschappelijke kennis over onze psyche klakkeloos op onszelf toepassen en in een soort ingenieurstaal over ons innerlijk gaan praten. Populaire boeken en media leren ons van alles over ons karakter en onze emoties, over intelligentie en opvoeding, en inlevingsvermogen. Die kennis wordt door ons vaak tamelijk kritiekloos op onszelf toegepast. Het middel wordt een doel in zichzelf. We krijgen bijvoorbeeld allerlei beelden aangereikt van hoe mensen sociaal effectief kunnen zijn, of hoe ze eruit moeten zien. Die kennis en die beelden passen we op onszelf toe. Dat ‘toepassen’ heeft iets circulairs: het is zowel middel als doel. De betekenis van het sociaal effectief-zijn en van hoe men eruitziet, het *waarom* met andere woorden, wordt niet zelf onderzocht maar voorondersteld op basis van een verhaal over het *hoe* – een zuivere omkering van doelen en middelen.

Dit punt wint nog aan pregnantie wanneer we met Charles Taylor bedenken dat de instrumentalisering inhaakt op nog een andere fundamentele verandering, namelijk in de verhouding tot het goede.³ In Jorwerd was het goede leven duidelijk; het was gegeven in landarbeid, handel, de dorpschool en de kerk.⁴ Dat alles vormde een organisch geheel. In de moderne tijd is het goede niet langer een gegeven, maar een zaak van een eigen, hoogstindividuele keus. Het doet er niet toe wat je kiest, als jij maar degene bent die kiest. Het goede is niet intrinsiek goed; het wordt goed omdat *ik* het kies. Daarmee is het goede ten diepste arbitrair geworden; het is een optie; men had net zo goed voor iets anders kunnen kiezen. Het goede raakt gesubjectiveerd. Taylor wijst erop dat dit klimaat tot morele onverschilligheid leidt. Het maakt immers letterlijk geen verschil of ik zus of zo doe; de erkenning door de ander doet er niet meer toe als het uitsluitend draait om de innerlijke toestemming aan jezelf. Goed wordt dan wat goed voelt.

Dit alles zou de indruk kunnen wekken dat de ontwikkeling van de cultuur er een van ethische neergang is, maar dat zou te eenzijdig zijn. Zo’n indruk zou met name geen recht doen aan het grote goed dat gelegen is in de erkenning van individualiteit en vrijheid. Hij zou ook geen recht doen aan het sociale leerproces en de mate van beschaving die ten grondslag liggen aan een fenomeen als de parlementaire democratie. En hij zou voorbijgaan aan het feit dat ontwikkelingen altijd gemengd zijn, dat er bijvoorbeeld naast tanend normbesef ook behoud van tradities is. Ten diepste ligt in deze nuancering de gedachte besloten dat wat in normatieve zin gegeven is, zich uiteindelijk ook nooit laat ontkennen.

ONVERBONDENHEID EN ANGST

Is er een relatie tussen deze sociaal-culturele veranderingen en angst? Ik meen van wel. Ik zie onverbondenheid als verbindende term tussen angst en de sociale veranderingen. Daarover nu nog enkele opmerkingen.

De wereld is voller, drukker, onoverzichtelijker en in sociaal opzicht onherbergzamer geworden. Ook ons innerlijk werd steeds voller en raakte gedesorïenteerd.⁵ Het enige houvast bleek te zijn dat *ik* iets wil, zo zagen we. Wat ik wil is evenwel arbitrair; het maakt ten diepste geen verschil. Macht wordt zo een doel op zich. En wat het innerlijk

Onverbondenheid is de verbindende term tussen angst en sociaal-culturele veranderingen

volgens velen inhoud zou moeten geven, de beleving, wordt zelf een product, iets maakbaars. De innerlijke leegte gaat van buitenaf opgevuld worden, bijvoorbeeld met de producten van de belevingsindustrie.⁶

Onze tijd kent een enorm arsenaal van dit soort producten. Te denken valt aan snelle en indringende beelden; aan de wereld van de glamour waar we ons mee identificeren; aan de hang naar verre reizen; aan bewustzijnsveranderende middelen; aan de wereld van de reclame. Of de door deze beelden geproduceerde beleving aansluit bij onze werkelijke behoeften, is de vraag. Hetzelfde geldt voor onze idealen en normen. Deze worden bepaald door de vluchtige iconen van onze tijd, te zien en te horen in allerlei praatprogramma's; door wat we lezen in glossy magazines; en door wat we ervaren in populaire tv-series of op MTV.

De veranderingen hebben in sociaal opzicht geleid tot een erosie van het gevoel ergens bij te horen ('sense of belonging'), tot verwarring over de vraag waartoe het bestaan dient (verlies van zin) en tot verlegenheid over de vraag of er überhaupt wel iets de moeite waard is om zich voor in te zetten (verlies van 'commitment').

Dit alles duidt op een dieper liggend proces van onthechting, dat aangeduid kan worden met de term onverbondenheid. Die onthechting is pijnlijk; ze vormt de spirituele voedingsbodem voor allerlei pogingen om die onthechting ongedaan te maken. Maar de onoverzichtelijkheid, drukte en onherbergzaamheid versterken de onthechting ook weer. We dreigen er het contact met elkaar en met onszelf door kwijt te raken. En het kan niet anders of dat roept vroeg of laat ook angst op, vooral vanwege de onbeheersbaarheid en de dreiging die uitgaan van het onbepaalde en onoverzichtelijke van allerlei ontwikkelingen.

Men ziet het ook in de reacties op concrete bedreigingen. Die reacties

zijn vaak veel heftiger en eenzijdiger dan past bij het gevaar dat moet worden bedwongen. Deze discrepantie duidt erop dat er onderliggend iets anders aan de hand is, dat er niet alleen sprake is van het concrete gevaar, maar daarachter of daarin vervlochten ook van een diffusere bestaansangst als uitingsvorm van onze onverbondenheid.

AFSLUITENDE OPMERKINGEN

Een makkelijke oplossing voor deze diffuse angst bestaat niet. De angst zal in elk geval onder ogen moeten worden gezien en op waarde geschat. Angst drukt iets uit van het bestaan zelf. Wat de angst uitdrukt verschilt van geval tot geval, al is er een aantal prototypische vormen van bestaansangst.⁷ Het antwoord dat of de benadering die wordt gekozen, wordt idealiter afgestemd op het soort prototypische angst. Angst als uiting van onverbondenheid vraagt om herstel van verbondenheid, om contact, om authenticiteit daarin.

Sociaal-filosofisch is er behoefte aan goede theorievorming over de inrichting van de samenleving nieuwe stijl. Zulke theorievorming houdt aan de ene kant rekening met de enorme diversiteit aan sociale verbanden, maar probeert toch tegelijk een richting te zoeken waarin recht wordt gedaan aan wat in structurele, normatieve zin geldt voor deze sociale verbanden.

Ethisch gezien is er behoefte aan goede voorbeelden die laten zien hoe er anno 2015 deugdzaam geleefd kan worden. Hier zal het vooral gaan over manieren om zich een verhouding tot het goede eigen te maken; door een proces van internalisatie. Daarbij kan worden teruggegrepen op wat over dit soort toe-eigeningsprocessen uit oude christelijke en humanistische tradities bekend is.

Noten

- 1 W.H. Auden, *The age of anxiety. A baroque eclogue*. Londen: Faber & Faber, 1947.
- 2 Jean M. Twenge, 'The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993', *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000), nr. 6, pp. 1007-1021.
- 3 Charles Taylor, *Sources of the self. The making of the modern identity*. Cambridge, MA: Cambridge University Press, 1989.

- 4 Geert Mak, *Hoe God verdween uit Jorwerd. Een Nederlands dorp in de twintigste eeuw*. Amsterdam: Atlas, 1996.
- 5 Kenneth J. Gergen, *The saturated self. Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books, 1991.
- 6 Gerard Visser, *De druk van de beleving. Filosofie en kunst in een domein van overgang en ondergang*. Nijmegen: SUN, 1998, pp. 355-362.
- 7 Gerrit Glas, *Angst. Beleving, structuur, macht*. Amsterdam: Boom, 2001.