



Interview

Deze site gebruikt cookies. Als u op deze site blijft, gaat u akkoord met ons cookie-gebruik. Lees ons [cookie-beleid](#) voor meer informatie.



Psychiater-filosof Damiaan Denys

Carolina Lo Galbo



Psychiater en hoogleraar Damiaan Denys is gespecialiseerd in angsten. Nederland is een bang land dat ALLES ONDER CONTROLE wil houden, constateert de Vlaming. ‘Maar angst is juist het deurtje dat ons de vrijheid toont.’

Toen Damiaan Denys (1965) vijftien jaar geleden vanuit België naar Nederland verhuisde, trof hij een betrekkelijk ontspannen en vrij land aan. Hij zag overal water, in de vijvers, meren en rivieren, en nergens hekjes om het af te rasteren. Zo moest het zijn, vond hij. De mensen konden immers zwemmen, een enkele verdrinking hoorde bij het leven. Maar sinds zijn aankomst heeft hij Nederland rap zien veranderen in een angstmaatschappij.

‘Men is hier alles als een razende gaan controleren en afrasteren,’ zegt Denys in zijn werkkamer op de afdeling psychiatrie van het AMC. ‘Een schizofrene patiënt schiet in Alphen aan de Rijn mensen dood en zie: meteen een hekje rondom bewapening. Twee jaar geleden stortte tijdens het Belgische Pukkelpop een tent in door een windhoos, met twee doden als gevolg. De reactie in de Belgische media: een verschrikkelijke ramp, maar niets aan te doen. In Nederland was het: wie heeft die tent daar eigenlijk geplaatst, was er wel een commissie van toezicht? Er werd meteen een schuldige gezocht, dat vind ik een typisch Nederlandse reflex. Overal waar iets misgaat, wordt zeer defensief geregeerd, vanuit angst.’

'Angst is het deurtje dat ons de vrijheid toont'

De Vlaamse hoogleraar psychiatrie (UvA) en afdelingshoofd psychiatrie aan het AMC behandelt mensen met angsten, vaak in de vorm van dwangstoornissen. Als filosoof stond hij deze zomer op Lowlands met zijn theatervoorstelling *Wat is angst?* Angst is zijn muze, en, zo zal hij later in het gesprek betogen, niet per se iets slechts; integendeel. Maar als maatschappij slaan we door in ons angstgevoel.

‘We bezien alles voortdurend vanuit angst,’ vervolgt hij en somt de hedendaagse angsten op: angst voor ebola en terrorisme, voor mobieltjes en drones, voor koolhydraten en suikers, voor vaccins tegen baarmoederhalskanker en CO₂-opslag in de grond. ‘Nederland reageert wel heel overspannen op situaties van controleverlies, maar het is ook een Europees fenomeen. Zo moeten we al jaren elke vorm van vloeistof afgeven voor we het vliegtuig instappen. Alleen maar omdat er in 2006 op een Engels vliegveld een aantal mannen zijn opgepakt die mogelijk iets met een vloeistof zouden kunnen gedaan hebben. We zijn bereid veel vrijheid in te leveren voor de illusie van controle.’

Wat maakt de moderne mens zo angstig?

‘In deze tijd zien we controle over onszelf en de wereld als het hoogste ideaal. Een deugdzaam leven is een beheerst leven. En dus proberen we onszelf mentaal en fysiek te controleren, met mobieltjes, de sportschool, diëten, de Apple Watch. Hoe meer je gericht bent op controle, hoe meer je de wereld vanuit angst beziet, want veel dingen zijn in essentie oncontroleerbaar, en angst al helemaal.’

Is dat koesteren van schijnzekerheid door controle geen menselijke behoefte?

‘Dat denk ik niet. Vroeger kon je de dingen eenvoudigweg niet controleren. Je wist niet of het ging regenen, wat het geslacht was van je ongeboren kind en hoeveel kans je had op darmkanker. Je legde je er bij neer. Religie was hét beschermmiddel tegen van alles. In de Middeleeuwen hoopte je dat de maagd Maria je beschermde tegen een sluipmoordenaar als je erop uit trok om vlees te kopen. Tegenwoordig maken voorspelbaarheid en controle religie minder relevant, we hebben er geen nood aan. We zullen het leven wel reguleren via een iPad die ons zegt in welke buurt is ingebroken.’

Draagt de technologische ontwikkeling dus bij aan onze angsten?

‘Ja, het werkt twee kanten op. Technologische ontwikkeling schept meer controlemogelijkheden, maar onze behoefte aan controle neemt er ook door toe. In de tijd dat er nog geen mobieltjes waren, ging ik gewoon op de fiets naar mijn afspraak zonder Buienradar te checken of tussentijds op mijn mobiel te kijken of de afspraak niet veranderd was. Ik merkte onderweg wel of het ging regenen, en was de ander later, dan dronk ik een glas bier in een café. Als iets ons nu overvalt, weten we ons er vaak geen raad mee. We zouden ons moeten bekwamen flexibel met dingen om te gaan. Maar wij doen het omgekeerde: wij zoeken de voorspelbaarheid. We willen dezelfde worstjes eten als gisteren, hetzelfde programma zien met dezelfde mensen. We koesteren continuïteit en veiligheid terwijl het ons tot kleine kinderen maakt, mentaal niet weerbaar. Ook de media dragen bij aan een verhoogd angstgevoel. Als je een krant openslaat, kom je het woord angst zestien keer tegen. Het gebruik van het woord angst is de afgelopen jaren vertienvoudigd.’

Zijn journalisten dan angstige mensen?

‘Niet per se. Waar het om gaat: angst verkoopt. Ik groeide op in de jaren tachtig, een sombere tijd van crisis, hoge werkloosheid en de Koude Oorlog. Toch was het angstgevoel in mijn herinnering minder dan nu. Journalistiek moet tegenwoordig onmiddellijk relevant zijn, je moet meteen willen luisteren. En het brein werkt nu eenmaal zo dat je meteen aandacht hebt voor negatieve dingen. Daarom is tachtig procent van de berichtgeving negatief gekleurd. Nieuws over een mensen verslindende haai die rondzwemt bij de kust wekt meer aandacht dan het nieuws dat olijfolie niet kankerverwekkend is. Ook de reclamewereld gebruikt dat principe. Wist u dat één op de negen mensen kanker krijgt, hoor je in een radiospotje van een verzekeraar. Dan denk je: oei, ik moet meteen in actie komen! Angst is een product geworden. Daardoor krijgen mensen soms onterecht de indruk dat de wereld vol gevaren zit.’

Maar ebola, crisis en terrorisme zijn toch reële angsten van mensen?

‘Geen enkele angst is reëel. Je hebt angst en vrees. Vrees is gericht op een object, zoals een leeuw of een grote hoogte of een terrorist. Je bent er bang voor, maar je kunt je ertoe verhouden door erover na te denken of het uit de weg te gaan. Angst is een heel andere emotie: het object ontbreekt, het is puur een gevoel voor iets naars dat zou kunnen gebeuren. Angst komt voort uit je

eigen verbeelding. Als je door een donker bos fietst, gaat je fantasie werken. Dan ga je je verbeelden dat zich achter die boom een wolf of een verkrachter schuilhoudt.'

Hoe meer fantasie je hebt, hoe meer angst?

'Absoluut. Hoe fantasierijker een persoon, hoe angstiger. Angst krijgt nauwelijks kans bij een heel saaie, calculerende boekhouder. Al is er weinig voor nodig om angst te doen oplaaien. Kijk maar naar het incident van de Damschreeuwer tijdens de Dodenherdenking in 2010. Tienduizenden mensen staan op de Dam, één meneer begint te roepen, en al die mensen beginnen te lopen uit angst dat er iets vreselijks gaat gebeuren. Het effect van de angst was enorm: drieënzestig gewonden. Dat is puur het werk van de verbeelding. Ik snap wel dat die massa heel sensitief was na het voorval in Apeldoorn kort daarvoor, maar stricto sensu gebeurde er op de Dam niets anders dan dat een man ineens iets riep. Dan denk ik: we zijn wel heel zenuwachtig geworden in onze maatschappij.'

Is het evolutionair niet juist verstandig om vanuit milde angst te leven?

'Angst heeft een beschermende rol, het reguleert je leven. Een kind steekt zijn vinger niet een tweede keer in het vuur, dus angst helpt zeker om te overleven. Maar angst zonder object, die ineens opspeelt en door onze verbeelding volledig kan exploderen, is niet rationeel en niet nuttig. Ik merk dat mensen in mijn omgeving nu minder creatief zijn, behoudender, meer vermijden. Dat de angstbeelden, ideeën en onrust een impact hebben op de vitaliteit van de maatschappij en de burgers.'

Ziet u de huidige angstcultuur terug in de psychiatrie?

'Nee, er is geen impact van maatschappelijke angsten op de prevalentie van angststoornissen. Een psychiatrische stoornis heeft echt een breuk met de realiteit, de normaliteit. Die laat zich niet leiden door media, maatschappij of ontwikkelingen in de wereld. Het is een disfunctie van de hersenen die aan de oorsprong van een stoornis ligt.'

Een ritueel

Zoals we in onze maatschappij onze angsten proberen te controleren met verregaande veiligheidsmaatregelen, zo bezweert de dwangpatiënt zijn angst

met een ritueel.

Damiaan Denys behandelt mensen met een obsessieve-compulsieve stoornis, die bijvoorbeeld honderd keer per dag hun handen móéten wassen om steeds terugkerende dwanggedachten – ‘anders overlijdt mijn moeder’ – te onderdrukken.

‘Dwanggedrag is een antwoord op een existentieel probleem,’ zegt de psychiater. ‘Namelijk dat we amper controle hebben over de wereld en onszelf en daaronder lijden. Middels rituelen proberen we vat te krijgen op dingen waarop we geen vat kunnen krijgen. Een ritueel, zoals ook door topsporters wordt gebruikt voor de wedstrijd, geeft de illusie van beheersing en verdrijft angstgevoelens.’

'Denk je echt dat iemand in Barneveld met een bom een kerk tot ontploffing zal brengen?'

Als iemand door het handen wassen de deur niet meer uitkomt, is er een probleem. ‘Mensen met dwangstoornissen hebben ook nog eens een kristalhelder bewustzijn van hun lijden,’ zegt Denys. ‘Dat maakt de lijdensdruk zo hoog. Elke dag weer iets moeten doen en denken wat je niet wilt, is een mentale gevangenis.’

Sinds tien jaar behandelt de psychiater een deel van zijn patiënten, bij wie de reguliere behandeling van therapie en medicatie niet aanslaat, met Deep Brain Stimulation (DBS), een techniek die eerder succesvol werd toegepast bij Parkinson. Via elektroden in de hersenen activeert hij bepaalde delen van het brein door middel van elektrische stroom. ‘Het is een wonderbaarlijke ervaring,’ zegt hij geestdriftig. ‘Binnen een paar seconden verbetert de stemming, binnen een paar minuten neemt de angst af en de dagen erna vallen veel dwanggedachten en -handelingen weg. Stel je voor: je hebt dertig jaar in angst geleefd. Dan zit je daar in die stoel omringd door dokters die wat prutsen en bám: je bent niet meer angstig.’

Kunt u angst in de hersenen lokaliseren?

‘Onze ideeën over de locatie van angst zijn veranderd. We denken sinds een paar jaar dat angst in een circuit van hersengebieden zit en niet in één

gebiedje. Met elektroden in één gebied verander je dus al die gebieden.'

Angststoornissen komen vrij veel voor in Europa. Bijna een op vijf mensen heeft officieel een angststoornis. Dat kan een familielid met een post-traumatische stressstoornis zijn, of een buurvrouw die plotseling bekent dat ze over de rooie gaat als ze een eekhoorn ziet en daarom het bos mijdt. Waarom behandelt u geen andere angststoornissen met DBS?

‘De meeste andere angststoornissen zijn nooit zo ernstig dat deze ingrijpende behandeling uitgeprobeerd zal worden. De obsessieve-compulsieve stoornis is een uitzondering omdat zeker tien procent van de patiënten niet reageert op een reguliere behandeling en de klachten zo ernstig zijn.’

Waarom ontwikkelt de één wel een dwangstoornis en de ander niet?

‘Dat is de grote vraag. Genetische kwetsbaarheid speelt een rol, en vaak is er een trigger in de omgeving. Maar het is onduidelijk waarom juist die aanleiding bepalend is om een dwangstoornis te ontwikkelen.’

Van de Nederlanders lijdt 17 procent aan een angststoornis, 42 procent is officieel één keer in zijn of haar leven psychisch ziek geweest. Is onze cultuur ziekmakend?

‘Ik geloof niet dat stoornissen sterk bepaald worden door culturele aspecten, maar merk wel dat we als maatschappij iets te snel ziek of abnormaal noemen. Vroeger was vijf tot tien procent van de Nederlanders ooit psychisch ziek, inmiddels is de helft van de bevolking dat, terwijl Nederland ook steevast in de toptien van meest gelukkige landen staat. Dat klopt niet. Psychische problematiek wordt veel te snel vervat in medicalisering en psychiatrie, een manier om er meer controle over te houden, zeker ook door de zorgverzekeraar. We accepteren geen lijden meer, dat is ons onvermogen. Hoe meer je accepteert als tekortkoming, hoe minder abnormaliteit je hebt.’

Ziet u in de mensen die u behandelt terug welke angsten nu maatschappelijk spelen?

‘Zeker, in de angsten, maar vooral in de psychoses. In de Middeleeuwen waren wanen gekleurd door het idee dat vrouwen copuleerden met God of engelen. In de jaren zeventig speelden ufo's en het idee ontleed te worden een rol, ook door films uit die tijd. Nu denken mensen tijdens hun waan dat er elektroden en chipjes in hun hersenen geïmplantéerd zijn. In mijn praktijk zie ik nu, naast de klassieke fobieën voor dieren, meer angsten voor asbest en

klimaatopwarming, geïnspireerd door de media. Mensen met dwangklachten zouden die sowieso ontwikkelen, maar pikken hedendaagse thema's op. Een dwangpatiënt die eerst bang was voor aids, zou dat nu voor ebola kunnen zijn.'

Komen angsten voor terrorisme of bespied worden door Big Brother niet voor?

'Niet als onderwerp van een dwangstoornis. Ik vind het overigens gek dat we zo weinig bang zijn voor al die camera's, want de realiteit is dat we voortdurend in de gaten worden gehouden; blijkbaar stoort die privacy-inbreuk ons niet. Voor terrorisme zijn we dan weer doodsbang, terwijl de kans om eraan te overlijden een miljoen keer kleiner is dan bij een auto-ongeluk. Het is een verbeeldingskwestie.'

We creëren onze monsters zelf?

'Natuurlijk. Denk je echt dat iemand in Barneveld met een bom een kerk tot ontploffing zal brengen? Die kans is nihil, en toch lopen mensen met die angst rond. Ze lezen erover in de krant en ja, het gebeurt wel eens.'

Is het de angst voor de ander?

'Ja, de angst voor elkaar, dat is nu dé grote angst. Vroeger waren we bang voor een leeuw of slang of bliksem, nu voor de medemens. Gek genoeg zijn wijzelf de dreiging geworden. Sartre zei: l'enfer, c'est les autres (de hel, dat zijn de anderen). Hij zei dat in een periode van oorlog, nu is het terrorisme.'

Oeioeioei

Vorig najaar stond de professor vier avonden in het Amsterdamse theater De Brakke Grond met zijn filosofisch ingestoken, door Bo Tarenskeen geregisseerde voorstelling Wat is angst? Hij had zichzelf als hoogleraar tijdens zijn vele lezingen horen herhalen en voelde ongenoegen over het feit als wetenschapper altijd maar te moeten doen alsof hij de waarheid in pacht heeft: 'Ik wilde mijn worsteling als wetenschapper tonen, het onvermogen. Ik voelde de drang naar iets nieuws en was er tegelijkertijd bang voor. Het was een stap om aan de veiligheid van mijn gesettelde bestaan te ontkomen.'

'Eigenlijk zouden we angst als teken moeten

zien dat we de essentie van ons leven naderen'

Want hier aan het AMC zit u veilig?

‘Ja, hier heb ik mijn positie. Op het podium voel ik me kwetsbaar, daar loert het gevaar: oeioeioei, als ik maar niet uitglijd. De mensen in de zaal komen misschien wel zien hoe die professor op zijn bek gaat. Maar het is me goed bevallen om nieuwe capaciteiten in mezelf aan te spreken met Wat is angst?. Als beginneling steek ik elke keer iets nieuws op; heel plezant.’

Wat is angst filosofisch gezien, hoe moeten we het vooral zien?

‘Angst is een enorme drijfveer. De betekenis van emotie is “doen bewegen”, en ik geloof zelfs dat angst de meest bepalende emotie is. We doen meer dingen níét vanuit angst dan dat we dingen wél doen uit verlangen of plezier. We trouwen niet met onze geliefde, kopen dat appartement toch maar niet en besluiten de opleiding niet te volgen; allemaal uit angst. Want wat als de relatie mislukt of de hypotheek van het huis straks niet meer te betalen is? Angst is zo’n dominante, krachtige emotie, dat we er bang voor zijn. Zonde! Dat je wegrent voor een tijger vind ik begrijpelijk, maar de angst om een relatie aan te gaan of een nieuwe baan te beginnen, is niet rationeel. In mijn voorstelling probeer ik mijn publiek duidelijk te maken: kijk eens op een andere manier naar angst. Als je door je angst probeert heen te breken, word je vaak beloond. Omarm de angst!’

Hoe je angst te omarmen?

‘Als je angst voelt, moet je er niet voor weglopen. Ga bij jezelf na: waarom ben ik angstig? Eigenlijk zouden we angst als teken moeten zien dat we de essentie van ons leven naderen, dat we écht worden uitgedaagd omdat we in een nieuwe situatie geraken waarover we geen controle hebben.’

Als we de angst in de ogen kijken, kunnen we zaken ten positieve keren?

‘Natuurlijk! We bouwen een veilig bestaan op en verliezen uit het oog welke andere mogelijkheden er nog zijn, zeker als we ouder worden. Ik merk het aan mezelf. Sinds mijn veertigste, vijfenveertigste word ik angstiger, minder vrij, en denk ik: oei, misschien moet ik niet zo hoog in de boom klimmen, ik kan eruit vallen! Het komt door mijn ervaringen, en ook het hebben van kinderen

draagt eraan bij. Maar het is zo jammer! Kierkegaard zei: angst is de duizeligheid van de vrijheid. Als filosofiestudent begreep ik die uitspraak niet, maar nu voel ik het: angst is een soort franje waar je doorheen moet om vrijheid te voelen. Angst is de emotie die ons de absolute vrijheid laat zien, daarom is hij zo beklemmend. Wanneer angst optreedt, word je geconfronteerd met iets buiten jezelf. Je merkt dat de wereld groter is, dat de mogelijkheden oneindig zijn. Ik kan doen wat ik wil: uit het raam springen, iemand vermoorden, mijn arm opensnijden. In het meest extreme geval kan ik mezelf zelfs ombrengen; de ultieme vrijheid. Dat besef gaat gepaard met angst. Stel dat je een prachtbaan hebt en op een dag gevraagd wordt om totaal ander werk te gaan doen. Dan is de eerste emotie vaak angst. Kan ik dat wel? Geef ik mijn zekerheden niet op? We kunnen niet goed omgaan met vrijheid. Om die vrijheid te dempen en te structureren, hebben we wetenschap en religie uitgevonden. Maar angst is juist het deurtje dat ons de vrijheid toont.'

Mensen zoeken wel gecontroleerd de angst op, door te bungyjumpen bijvoorbeeld.

'Men gaat steeds extremere dingen doen om het leven toch spannend te maken. Ik denk dat mensen beseffen dat het veilige leven niet zo aantrekkelijk is. Op vakantie gaan naar Ibiza met een reisschema en tien verzekeringen... Tja, dan vinden we het heel plezant om een keer aan een vlieger te gaan hangen die in een scheervlucht over het water gaat en ons misschien laat vallen. In een gecontroleerde setting, met een certificaat, goedgekeurd door een firma. Het zoeken naar spanning is iets menselijks, daar raken we niet vanaf.'

Gaat u daarom het podium op?

'Het speelt een rol. Een essentieel onderdeel van het leven is falen. Ik ben dikwijls met mijn neus op de feiten gedrukt, zeker in mijn carrière. Er zijn altijd mensen die het je lastig maken, of beter zijn, er mislukken dingen. Maar juist wat niet lukte, heeft me het meest gevormd en nieuwe inzichten of kansen geboden. Laat je uitdagen door de belemmeringen in je leven om naar kansen te zoeken. De zanger van Radiohead kocht een piano omdat hij geen piano kon spelen. Hij zei: ik kán dit niet en daarom wordt het fantastisch. Ook Tom Waits zoekt met opzet dingen op die hij niet beheerst om creativiteit te scheppen. Het is een tactiek. Je wordt gevormd door hetgeen zich van buiten aandient. De mens heeft nood aan externe prikkels. Ga die niet uit de weg door angst.'

De Universiteit van Nederland

Damiaan Denys (1965) doet onderzoek naar Deep Brain Stimulation bij patiënten met een dwangstoornis. Zijn bevindingen genieten internationale faam. Wat houdt de techniek in en hoe werkt het precies? De Universiteit van Nederland liet hem erover aan het woord.

Wat is angst?

Met regisseur Bo Tarenskeen brengt Denys wetenschap en theater samen in de filosofisch ingestoken monoloog 'Wat is angst?' Hoe harder we angst bevechten, hoe meer ze ons verleidt en verstikt. Hoe meer we de angst in de ogen zien, hoe sneller ze vrijheid biedt. Zijn boodschap: omarm je angst! De voorstelling is weer te zien in februari 2015 in het Amsterdamse theater De Brakke Grond. Bekijk hier de trailer.

7.3k keer gedeeld



863



6.5k



0

Kelli van der Waals

**Een perfecte kerst met Allerhande
Stephan Sanders**

Echt racisme

Robert van de Griend / Sander Donkers

De Week Waarin...

Joël Broekaert

Het wonder dat fermentatie heet

Jaco Alberts

Wie vermoordde Theo van Gogh?

Reconstructie

Blijf lezen

Blijf lezen

Blijf lezen

Blijf lezen

Blijf lezen

Neem nu een abonnement



Papier en digitaal



Alleen digitaal



Jaar

€ 205

€ 120



Half jaar

€ 108

€ 65



Kwartaal

€ 58

€ 35



Proef

€ 15

€ 8