

DE KRACHT VAN ANGST Hesna Al Ghaoui

De opbouw van de hersenen

De hersenen maakten drie belangrijke ontwikkelingsfases door, waarbij de nieuwe lagen zich om de oudere heen ontwikkelden...

In de oudste hersengebieden, het zogenaamde reptielenbrein, worden de vecht- en vluchtrespons, honger, angst, seksuele verlangens gereguleerd, alsook onze behoefte aan dominantie en sociale hiërarchie.

In de tweede grote ontwikkelingsfase ontwikkelde zich het zogenaamde 'zoogdierenbrein', het limbische systeem, waarvan de belangrijkste taak het regelen van de emoties is. Hier zetelen het leervermogen, de hormonale werking, emoties en herinnering eraan, en het ervaren van beloning en genot.

Het laatst ontwikkelde niveau van de hersenen, de neocortex, staat in voor het cognitieve, het denken, de verbeelding.

Stress is onze automatische reactie op gevaar

Hans Selye is de grondlegger van de stresstheorie. Stress is voor hem een puur biologisch proces: de reactie van mens en dier - een vast patroon van fysiologische veranderingen - op de meest uiteenlopende soorten gevaar, op bedreigende prikkels van buitenaf. Dit komt overeen met 'acute stress', de onmiddellijke en kortstondige lichamelijke reactie op een bedreigende situatie. Dit maakt deel uit van ieder leven, en het geldt ook voor lagere diersoorten die niet eens een zenuwstelsel hebben. Het doel is overleven, door aanpassing van het organisme aan de noodsituatie.

Voor dier en mens betreft het reacties van het zenuwstelsel, de hormoonproductie en de veranderingen in het immuunsysteem die samen de vecht- en vluchtrespons uitmaken.

Voor de mens kan de bedoelde prikkel fysieke inwerking dan wel een emotionele prikkel zijn. Hoe we reageren hangt, aldus Maté, af van persoonlijkheid en levensgeschiedenis.

Stress bestaat uit drie componenten...

- de stressor
- het waarnemen, beoordelen en labelen van de stressor, een proces dat bij mensen gebeurt door het zenuwstelsel.
- de fysieke stressrespons, of de fysiologische veranderingen waarmee het lichaam op de bedreiging reageert.

De bedoelde fysiologische reacties op signalen van gevaar zijn al duizenden jaren identiek: het alarmsysteem van ons brein (de rookmelder) slaat aan om ons lichaam te waarschuwen, zonder gebruik van ratio en logica, onafhankelijk dus van het bewustzijn van het individu, los van de door de betrokkene toegedichte betekenis. De prehistorische mechanismen waarmee ons brein snel risico's kan inschatten zijn echter vooral geschikt voor een leven in kleine familieverbanden. In de huidige maatschappij staat dit heel wat minder garant voor passende reactie...

Het enige wat sterk is veranderd, zijn onze levensomstandigheden, en de aanleidingen voor het bedoelde alarmsysteem om aan te slaan. We reageren op dezelfde manieren, ook n.a.v. dingen waarvoor je niet kan wegrennen en waar je niet tegen kan vechten: afwijzing, vernedering, schaamte, in alles aanwezige verwachtingen, maar ook een herinnering aan een traumatische ervaring. Dit neemt niet weg dat we ook hier mogelijkheden hebben.

Stress wordt in de huidige omstandigheden vaak negatief bekeken. Nochtans kan stress in kleine hoeveelheden nuttig zijn, omdat het lichaam en geest alert en slagvaardig houdt. De jongste

wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat stress mensen slimmer, sterker en succesvoller kan maken.

Een gezonde mate van *angst* kan zelfs noodzakelijk zijn: in functie van het detecteren van gevaar, van het aanscherpen van de instincten, van het activeren van het lichaam en het op gang brengen van de adrenalineproductie, van het vernauwen van het bewustzijn (in functie van een verhoogde concentratie, teneinde te overleven).

Onzekerheid, gebrek aan informatie, en controleverlies veroorzaken onder alle omstandigheden stress.

In het dagelijkse leven wordt de meeste (negatieve) stress volgens Selye veroorzaakt door je anders voor te doen dan je bent. Dit kan samengaan met wat Gabor Maté stelt in zijn boek 'When the body says no': als je niet geleerd hebt 'nee' te zeggen, kan het zijn dat je lichaam dat voor je gaat doen.

Kan een organisme de belasting niet dragen, of/en bij *chronische* belasting, ontstaan er problemen: met 'chronische stress' bedoelen we een toestand waarbij de stressmechanismen een langere periode aanhouden. Dit ontstaat in de eerste plaats wanneer iemand wordt blootgesteld aan stressvolle situaties waaraan hij niet kan ontsnappen, of/en die hij niet eens herkent. Het lichaam blijft gedurende lange tijd de vecht- en vluchthormonen cortisol en adrenaline aanmaken.

Mensen kunnen hier verslaafd aan worden. Stress wordt dan een gewenste toestand, in die zin dat het ontbreken ervan nauwelijks nog wordt verdragen, omdat dit verveling en zinloosheid gaat betekenen.

Bevindt iemand zich in omstandigheden van voortdurende angst waar hij niets mee kan, dan kan de prijs die hij/zij betaalt ook leegte en matheid zijn: na elke situatie van hyperstress vallen lichaam en geest weer in een gat; bij voortdurende herhaling wordt de kans reëel dat de geest uitgeput raakt.

Op termijn kan chronische stress weefselschade, hoge bloeddruk, hartschade, immuniteitsproblemen, uitputting van het lichaam en verderop vroegtijdige veroudering en talloze ziektes zoals paniekstoornissen, veroorzaken. Dit alles vooral bij onderdrukte gevoelens.

In de loop van de evolutie van de mens als soort ontstonden problemen doordat de mens het contact verloor met de instinctieve gevoelens die hem attenderen op gevaar: mensen hebben soms dan ook niet door hoezeer hun lichaam wordt belast. Ze spelen hun rollen verder, doen of alles in orde is, terwijl binnenin de gespannenheid toeneemt door alle onderdrukte gevoelens.

Een belangrijke vraagstelling in dit boek is wat onze andere mogelijkheden zijn: kunnen we invloed uitoefenen op onze door angst gestuurde fysiologische processen, beslissingen en gedragingen?

Kunnen we de angst misschien onder ogen zien, en dapper zijn in onze angst, de teugels in eigen handen?

De twee zijden van Angst

Metafoor: Angst kan een ontembare golf zijn die je opslokt als je driftig gaat spartelen of in de strijd gaat, maar die je daarentegen goed kan leren berijden.

Neemt het reptielenbrein het over, dan maakt iets onverwachts dat we ervan uitgaan dat de rest van ons leven door die gebeurtenis zal worden bepaald, i.p.v. door de manier waarop je erop reageert.

Angst kan een positieve, of juist een heel negatieve invloed, op ons hebben; angst kan mensen woedend en wantrouwig doen reageren, of juist aanzetten tot moed en onbaatzuchtigheid en solidariteit, vastberaden maken... Moeheid en uitputting, honger, koude, verminderen in de persoonlijke ervaring van Al Ghaoui iemands weerstand.

Vaak gaan mensen, wanneer ze stress en/of angst ervaren, proberen zichzelf te kalmeren. De hormonale werking van het lichaam laat zich echter niet zomaar bedwingen. Merken mensen dat hun pogingen mislukken, dan worden ze nerveuzer. De auteur stelt: probeer niet van je angst af te komen; dit is een onrealistisch hoge verwachting die gedoemd is om te mislukken, en hooguit nog

meer angst en stress baart. Het leven en het universum worden nu eenmaal gekenmerkt door verandering en vergankelijkheid. In ons streven naar veiligheid proberen we ons hiervan te distantiëren, maar hiermee distantiëren we ons van het leven zelf. Het streven naar veiligheid gaat vaak hand in hand met een verlangen naar volledige controle, wat totaal onbestaande is. Brene Brown stelt dat we risico's uit de weg gaan om onze kwetsbaarheid te verhullen, om emotionele pijn, zoals schaamte en vernedering om mislukkingen, te ontlopen. Probleem hiermee is echter dat je hiermee niet enkel de kans op negatieve ervaringen elimineert, maar ook die op positieve ervaringen, vreugde en succes. Enkel de grijze middenzone van onze ervaring blijft dan over.

Adviezen

Zekerheid is te vinden in de acceptatie van de onzekerheid. De uitdaging is volgens haar *niet* om stress te onderdrukken of te vermijden, maar je ermee te verzoenen... Hiertoe dienen we de angst, en onszelf mét de angst, te accepteren. We kunnen waarnemer van de angst worden: alleen dan kan je je (in zekere mate) ontspannen, en je vermogen tot improvisatie, behouden.

Word je bewust, zegt ze, van je reflexmatige en psychische reacties. Ook in geval van trauma gaat dit op: mijd je een plaats of gebeurtenis van een traumatische gebeurtenis, dan ontzeg je jezelf de gelegenheid om die situatie op een andere manier mee te maken. Het wordt dan veel moeilijker om de eerder doorgemaakte ellende door nieuwe ervaringen te vervangen.

De auteur raadt aan om ook in het dagelijkse leven de grenzen van je comfortzone op te zoeken: voorspellen wat je zou doen in en volledig voorbereid zijn op allerlei situaties is onmogelijk; het is door zulke dingen te doen dat je nieuwe aspecten van je persoonlijkheid leert kennen, uiteraard wel met passende voorbereiding. Door te luisteren naar de angst, kan de angst je ook helpen je grenzen te verkennen en te overschrijden, je aan te passen en bij te leren op het betreffende vlak.

Mits genoeg zelfvertrouwen, gebouwd op een niet naïef vertrouwend wereldbeeld, kan je relatief ontspannen meegaan op het ritme van de angst. Met dit 'meegaan op het ritme...' bedoelt de auteur het leren herkennen van de angst, er de confrontatie mee aan te gaan. Noodzaak is je angst te leren kennen, en los te komen van het idee dat je altijd maar slachtoffer van de omstandigheden bent. Hierdoor kan je de vecht-vluchtrespons van het reptielenbrein weer uitschakelen (of temperen). Dit vraagt moed. Je bent moedig als je niet vanuit angst, maar *ondanks* je angst, handelt. Wat hier wel onlosmakelijk mee samengaat is een groter gevoel van verantwoordelijkheid voor het eigen leven én voor dat van anderen. Dit kan best eng zijn (je mening uiten, het voor iemand opnemen, vraagtekens bij iets zetten...).

Mits je ervoor gaat 'de golf te leren berijden'...

- ... kan angst als kompas fungeren, en je de weg tonen die je liever links zou laten liggen.
- Net zoals angst is moed – bang zijn en toch handelen - besmettelijk. Opmerkelijk is dat hiervoor soms oorlogsomstandigheden nodig lijken te zijn.
- Angst dwingt je ook om honderd procent aanwezig te zijn in het nu – bang zijn kan je alleen in het nu - teneinde in allerlei onvoorziene omstandigheden de juiste beslissingen te nemen, mede door goed te luisteren naar de eigen intuïtie en instincten. Dit is een toestand die gepaard gaat met een intens gevoel te leven.
- Carol Dweck, hoofdleraar psychologie, is bekend van haar onderzoek naar het verband tussen mislukken, doorzetten en vaardigheden: vaardigheden ontwikkelen zich pas onder invloed van uitdagingen (enigszins te vergelijken met het boven de eigen macht tillen dat gewichtheffers doen, wat eigenlijk kleine verwondingen in de spieren veroorzaakt. Het lichaam gaat die herstellen, waarbij het de spiermassa laat toenemen). Een mislukking wil zeggen dat je je grenzen hebt verkend, wat een vereiste is om tot successen te komen. Een uitdaging kan een kriebelende spanning gaan uitlokken ipv angst.

- Angst kan zelfs als *drijfkracht* werken als je hem waarneemt en tot je bewustzijn laat doordringen en je hogere hersenfuncties activeert vooraleer je tot beslissen en handelen overgaat: de neocortex staat voor probleemoplossend vermogen, fantasie en cognitieve vermogens, plannen, helder beslissen (én m.i. ook voor die zelfobservatie en -beschouwing). Een kwestie van ingrijpen dus: willen we handelen dankzij of ondanks onze angst? We kunnen bang zijn, en toch onze principes en ons nuchtere verstand trouw blijven, wat uiteraard moed vergt.

Enkele vragen die de auteur zich op momenten van angst stelt...

- Wat is de waarschijnlijkste afloop?

- Wat is het slechtste wat kan gebeuren? Wat dan? Zou ik eraan doodgaan? Zou ik er lang verdriet van hebben? Zou dat eeuwig duren?

- Kan ik me deze gebeurtenis binnen een jaar nog herinneren?

- Kan het zijn dat ik alleen maar bang ben voor een oordeel? Van wie? Doet dat er echt toe?

- Wat zou ik doen als ik dapper was? Zoek een verlangen dat sterker is dan je angst.

- Beschouw hierbij je stressresponsen als ondersteuning, als voorbereiding op actie, waardoor ook meer zuurstof naar de hersenen gaat. Gevolg van die benadering is dat je kan vermijden dat je bloedvaten vernauwen (wat een belangrijke factor in het ontstaan van hart- en vaatziekten is).

- Robertson: zeg hardop zinnen als 'ik heb er zin in', haal diep adem, breng je borstkas vooruit (dit soort houdingen verhoogt de productie van testosteron, en verlaagt de productie van cortisol), knijp je rechtervuist 45" samen en ontspan hem vervolgens 15" (X 3).

- Maté's zeven a's (uitdagingen op emotioneel vlak)...

Aanvaarding (compassie t.o. jezelf en t.o. anderen), assertiviteit (boosheid uiten), autonomie (grenzen trekken), aanhankelijkheid (hechting), assertie (jezelf zijn), affirmatie (ja zeggen), aandacht (bewustzijn).

- Mindfulness biedt belangrijke mogelijkheden: MFN is een bijzondere manier om je aandacht bewust op het actuele moment te richten, zonder te oordelen of te reageren, zo onbevangen en open mogelijk (Maté Szondy): de aandacht is bij het hier en nu, wat er is wordt aanvaard, nieuwsgierigheid, het afzien van waardeoordelen, en het geven van bewust gekozen reacties. Je bent dan toeschouwer. Dit activeert de prefrontale cortex (organiseren van informatie, planning, vorming van nieuwe ideeën, beslissen), en helpt bij het onderdrukken van automatische reacties.

- Een belangrijke oefening om je over je ergste angst heen te helpen is 'gronden'...

Voel met je voetzolen heel bewust en geconcentreerd de grond, alsook je kleren op je huid, hoe de lucht door je neus stroomt... al wat je gevoel van veiligheid en verbondenheid kan bevorderen.

- Professor Ian Robertson, cognitief neuropsycholoog, stelt dat het lichaam cortisol aanmaakt bij zowel positieve als bij negatieve stress, bij angst zowel als bij opwindende spanning. Robertson stelde zich de vraag hoe stress tot je bondgenoot te maken door die om te zetten in opwinding en energie.

De uitwerking hangt af van de associaties die je aan de situatie koppelt: ben je bang, dan verslechtert cortisol je prestaties; als je opgewonden bent, dan verbeteren die juist. Robertson suggereert de situatie opnieuw te labelen als een kans om iets nieuws te leren, als een uitdaging die je in een staat van opwinding brengt die je prestaties kan helpen verbeteren. Alle energie die door de spanning vrijkomt dient te worden aangewend in functie van de prestatie.

McGonical stelt zelfs dat stress en de daarmee gepaard gaande lichamelijke reacties alleen schadelijk zijn als we *ervan overtuigd zijn* dat ze schadelijk zijn: hij stelt dat zware stress het risico om te sterven met 43 procent verhoogt, maar enkel bij mensen die menen dat stress schadelijk is.

Een belangrijk verschil kan ook door omstandigheden gemaakt worden wanneer datgene gebeurt waar je altijd bang voor was, en je merkt dat je wereld niet instort.

Een factor van belang in het opbouwen van die houding is het gegeven ouderlijk vertrouwen (Agnes Vida – kinderpsycholoog).

Angst in onze actuele wereld

- De informatiestroom is enorm toegenomen, waardoor je al die informatie veel moeilijker nog kan filteren, én we gebruiken vaak zelf de nieuwe technologieën om bevestiging van onze ideeën te vinden (en ons af te schermen van andere ideeën). De zoekmachines en sociale media versterken dat door algoritmes te ontwikkelen die bepalen wat we te zien krijgen.

- Een belangrijke factor is ook dat politieke, economische en commerciële leiders goeie redenen hebben om angst te wekken en verdeeldheid te zaaien, door simplistische boodschappen de wereld in te sturen (dat je moet kiezen tussen groep A en groep B bv, of dat andere standpunten aanhoren en mee afwegen een teken van zwakte is; demoniseren en stereotiepen creëren als makkelijk hanteerbare technieken: we kunnen soms heel snel bevooroordeeld raken, en een zondebok zoeken *is* al een eerste reflex als we bang zijn). ‘Laten we vooral niemand vertrouwen,’ is de in deze context vaak gegeven boodschap. Het doel is over te brengen dat we het niet alleen redden. De voorgestelde oplossing is dan dat veiligheid dient te komen van een controleapparaat dat iedereen aan zich onderwerpt.

Angst is op die manier een uitstekend middel om macht mee uit te oefenen: mensen die bang zijn kan je veel beter een richting uit sturen.

Ook extremistische groeperingen creëren bewust angst, waarmee ze een context weten te creëren waarbinnen ze gemakkelijk een achterban vinden.

Een belangrijke psychologische factor om onze actuele omstandigheden wat dit betreft hun betekenis te geven is de zogenaamde ‘beschikbaarheidsheuristiek’: ons brein heeft geleerd om als volgt te werken: hoe beter we ons iets voor de geest kunnen halen, hoe waarschijnlijker we inschatten dat het zal gebeuren. De waarschijnlijkheid van een voorval koppelen we dus aan het gemak waarmee ons brein voorbeelden, informatie en ervaringen aan een bepaald voorval kan koppelen. We overschatten m.a.w. de kans dat iets ons zal overkomen als ons brein veel informatie hieromtrent beschikbaar heeft en krijgt.

Wellicht was dit een functionele soort snelkoppeling in het verleden, maar werd dat gegeven problematisch naarmate veel informatiebronnen, bv internet, onpersoonlijk werden. Al deze informatie kan deel gaan uitmaken van ons persoonlijke mentale archief. Deze nieuwere omstandigheden maken dat we zaken die niet belangrijk voor ons zijn toch als belangrijk en waarschijnlijk *interpreteren*, alleen al omdat er veel over bericht wordt bijvoorbeeld.

Laten we beseffen dat nieuws per definitie zaken betreft die zelden gebeuren, want daaraan ontlenen ze hun nieuws waarde.

Enkele voorbeelden van zulke vervormingen van onze beeldvorming...

- Het aantal slachtoffers van terroristische aanslagen bedraagt wereldwijd zo’n zes procent van het aantal slachtoffers van moord, vooral in oorlogsgebieden als Irak, Syrië, Nigeria, Afghanistan en Oekraïne. Wanneer bijvoorbeeld de jaargang 2015/2016 van de New York Times werd doorgenomen, stonden daarin evenveel artikels omtrent beide onderwerpen; een sterke vervorming van de reële verhoudingen.

- In de VS loopt iemand een kans van één op de vijfenveertigduizend om te sterven als gevolg van een terreuraanslag, terwijl de kans bijvoorbeeld om het leven te verliezen door een politieagent één op de achtduizend is.

- Hart- en vaatziekten zijn bijvoorbeeld een heel veel grotere dreiging dan inbraak in ons huis, een terroristische aanslag op het vliegtuig waar we mee reizen.

- We denken dat we van onbekenden meer te duchten hebben dan van bekenden. De statistieken spreken dit tegen.

- Een gepersonifieerde dreiging ervaren we als beangstigender dan een naamloze dreiging (wat mee wordt gebruikt ter manipulatie).

- Situaties waarin anderen aan het roer staan ervaren we als gevaarlijker dan situaties waarin we de

teugels zelf in handen hebben. Denk aan reizen met een vliegtuig, wat in werkelijkheid veel veiliger is dan met de eigen auto de baan op gaan.

Al deze misconcepties beïnvloeden uiteraard onze keuzes en ons gedrag, lang niet altijd op een manier die voor meer reële veiligheid zorgt.

Bedenk ook hoe dit soort vervormingen een troefkaart is voor systemen die willen manipuleren met angst, politiek en terreurorganisaties.

Dit soort beïnvloeding valt niet zo makkelijk te herkennen: zeker in het gewone dagelijkse leven werkt angst eerder heimelijk op je gedachten en beslissingen in.

Actueel raken Europese maatschappijen, gewend als ze zijn aan stabiliteit, door relatief kleine gebeurtenissen al uit hun evenwicht. Op cultureel niveau komt dit overeen met de moeite die er lijkt te bestaan om met de onvoorspelbaarheden van het leven om te gaan, wat te maken zou hebben met het niet zien wat we hebben, en schaarste-angst.

Onze tolerantie tegenover verschil neemt ook af. We krijgen vaker verdeelde samenlevingen.

Manipulatie

Anthony Pratkanis bestudeerde propaganda-uitingen en manipulatieve technieken van dictators: Manipulatie = zeggen wat de ander wil horen, terwijl de focus enkel ligt op wat de manipulerende persoon van de ander wil. Pratkanis: 'Jaag iemand serieus angst aan, door hem op gevaar te wijzen, door een zondebok te benoemen (zaken die het reptielenbrein activeren). Manipuleer vervolgens iemands instinctieve overtuigingen. Bied, ahv propaganda bv, een makkelijk uitvoerbare oplossing aan om de oorzaak van de angst weg te nemen, en presenteer jezelf als de held die de mensen komt redden.' Een standaardpraktijk van manipulatie is: je licht iets uit, en beeldt dat zo schreeuwerig mogelijk uit.

Wat er omtrent Trump gebeurt is een duidelijk voorbeeld: de Amerikaanse psychiater Mark Goulston geeft hiervoor een verklaring: hij ontdekte het verschijnsel van het resonantietekort. Onze spiegelneuronen helpen ons om de intenties en gevoelens van anderen beter te kunnen interpreteren, en laten ons gelaatsuitdrukkingen en zelfs emoties overnemen (vooral als het over intense emoties zoals angst, drift gaat).

De man in de straat heeft als lid van een gemeenschap het gevoel hebt in de steek gelaten te zijn en niet gehoord te worden. Je ervaart dan gemis en raakt gespannen, teleurgesteld, boos (tekort aan resonantie, aan passend voelend antwoord).

Trump speelde hier op in, presenteerde zichzelf als iemand van buiten de traditionele politiek, afkerig van huichelarij, en als iemand die handelt. Hij toont mee te voelen met de massa's die de politieke elite in de kou laat staan. (Politieke correctheid – multiculturalisme, feminisme, antiracisme – stoelt volgens Forgas op een collectivistische ideologie, en ondergraaft volgens hem net het liberalisme, dat individuele vrijheid vooropstelt.)

Met Trump's boodschap – 'Ik pik het niet meer. Ze kunnen de pot op.' – wil(de) hij dit resonantietekort opvullen. Het neveneffect is dat degenen die zich hierdoor aangesproken voelen, zich ook onderling erg verbonden voelen. (Empathie zorgt voor aanmaak van oxytocine, het hormoon dat verbondenheid en vertrouwen mogelijk maakt).

Een bijkomende factor was dat hij zich totaal niet geroepen voelt om de waarheid te spreken, of verantwoordelijkheid te nemen voor zijn impulsieve uitlatingen, voor zijn niet op ratio, maar op emotie gebaseerde communicatiestijl. We leven in het tijdperk van het nepnieuws: of bepaalde informatie waar of onwaar is doet er niet toe; daar komt bij dat de eerst gehoorde stelling door de meerderheid makkelijker wordt herinnerd.

In communicatie herinner je je niet per se de inhoud, maar wel hoe je je voelde bij een boodschap. Dit alles samen maakt€ zijn succes.

Manipulatie kunnen we ook herkennen aan het gebruik van nieuwe woorden: een belangrijk

voorbeeld is het woord 'migrant', i.p.v. 'vluchteling', omdat het eerste in feite niets wil zeggen, behalve *dat* de persoon ik kwestie ergens *is*; een vluchteling vlucht voor iets (precies omtrent dit thema raken de gemoederen steeds meer verhit, door de begrijpelijke angst die gegenereerd wordt vanuit de ervaren onderlinge verschillen, én door de maatschappelijke context).

Wat sociale media betreft en de mogelijkheden die deze bieden...

Een Amerikaanse onderzoeker beweert aan achtenzestig likes genoeg te hebben om je politieke voorkeur te bepalen met een waarschijnlijkheid van 85 procent. Op basis van honderdvijftig likes weet zijn programma meer over je smaak, hobbies en gewoontes dan je eigen ouders. De analyse van driehonderd likes verschaft de onderzoeker een diepgaander kennis van je persoonlijkheid dan je levenspartner van je heeft.

Aan de hand van gegevens kan men op een bijzonder succesvolle manier je levensvisie, je normen en waarden, en je angsten in kaart brengen. Denk hierbij dan ook nog eens aan de mogelijkheden van nieuwe technologieën, zoals telefoons met gezichtsherkenning, die het in principe mogelijk maken om te registreren welke gevoelens je gelaat uitdrukt bij het lezen van bepaalde boodschappen.

We dienen te beseffen dat we sowieso al nooit de wereld op zich zien. We hebben een model van die wereld in ons hoofd. We zien het deel van de wereld dat via onze zintuigen binnenkomt én door onze levensbeschouwing wordt toegelaten tot ons interpreterende bewustzijn. Belangrijk is dus te beseffen dat onze perceptie een belangrijke rol speelt bij onze angstreacties.

Bijkomend dienen we te beseffen dat die perceptie makkelijk beïnvloed en gemanipuleerd kan worden. Pratkanis wijst er overigens op dat we *onzelf* ook censureren door enkel informatie toe te laten waar we reeds achter staan, wat uiteraard heel erg wordt versterkt door de werking van de sociale media, die gaandeweg een alternatieve werkelijkheid om iemand heen bouwen.

Uitdaging is open te staan voor nieuwe informatie, het model in ons hoofd aan de hand daarvan te blijven bijstellen en verfijnen, en zo te zorgen dat dat model zich blijft voegen naar de werkelijkheid. (Andras Farkas – futuroloog).

Een houding t.o. Angst

- De manier waarop we het meeste grip kunnen hebben op onze angst is door die als kompas te beschouwen: observeer je angstreacties bij bijvoorbeeld een nieuwsbericht. Neem afstand tegenover deze uitlokker en tegenover je eigen reactie, wees kritisch en toets aan reële informatie.

Stimuleer m.a.w. de hogere hersencentra; onderzoek wat je bang maakt, terwijl je observeert wat er met je emoties gebeurt.

We kunnen onderscheid maken tussen probleemgerichte en emotiegerichte stresshantering; probleemgericht wanneer we denken invloed te kunnen uitoefenen op de stressvolle situatie, emotiegericht wanneer we niet de minste grip denken te hebben op onze omstandigheden, in situaties dus die we menen enkel te kunnen ondergaan. Je hebt dan enkel nog de mogelijkheid te bekijken hoe je de omstandigheden beoordeelt en interpreteert, en je emoties en gedachten over de situatie te veranderen. (Victor Frankl, zelf een overlevende van de holocaust: 'Tussen de prikkel en de reactie zit altijd een stukje ruimte – daar, in die ruimte, zit onze vrijheid.' 'Je kan in elke situatie je eigen houding bepalen.')

Een probleem echter kan zijn dat iemand overtuigd raakt dat een probleem aan de eigen houding en overtuigingen ligt, terwijl hij/zij in feite *niet* machteloos staat tegenover de bron van zijn/haar angst. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een destructieve relatie. In zulke gevallen is de juiste copingstrategie degene waarbij je optreedt, handelt, iets onderneemt.

Belangrijk is in te schatten hoeveel invloed je in feite hebt. Hier haalt de auteur de 'cirkel van invloed

en betrokkenheid' van Stephen Covey aan: je tekent twee kringen van verschillende omtrek om eenzelfde middelpunt. In de binnenste cirkel, de 'cirkel van invloed', schrijf je die omstandigheden op waarop je invloed denkt te hebben; in de buitenste kring, de 'cirkel van betrokkenheid', schrijf je de omstandigheden die je als van belang ervaart, maar waarop je naar je eigen aanvoelen geen invloed hebt. Wie welke, en hoeveel, levensaspecten in welke cirkel plaatst, verschilt van persoon tot persoon.

Belangrijk is hoeveel tijd en energie je besteedt aan zaken uit ieder van beide cirkels: hoe meer aandacht je besteedt aan de zaken uit de buitenste cirkel, hoe onberekenbaarder de wereld in zijn geheel op jou overkomt. Dit gaat gepaard met het gevoel het slachtoffer van je omstandigheden te zijn, dat zaken je overkomen (reactief versus proactief).

Door te luisteren naar je angst en je, waar nodig, aan te passen en bij te leren, kan je zaken van de buitenste naar de binnenste cirkel brengen, via herwaardering – probleemgerichte stresshantering - of via daden – emotiegerichte stresshantering.

- Ga voor vertrouwen in mensen ook, en voor verbinding met de belangrijke mensen in je leven, ook als dit niet immuun maakt voor kansen op ontgoocheling natuurlijk.

Wraak versus verzoening en samenwerking

Uiteraard zijn er de plaatsen, zoals het Midden Oosten, waar het geweld, aangevuurd door de extremistische machten langs beide kanten, een cirkel van wraakneming in stand houden. Dit zijn het soort contexten die hersenwetenschappers mee motiveren om te onderzoeken wat er in iemands brein gebeurt wanneer die voortdurend in doodsangst leeft: in dit soort omstandigheden domineert namelijk het oudste hersendeel, het reptielenbrein.

De bedoelde soort ervaringen kunnen op termijn het menselijke brein herbedraden – zie 'neuroplasticiteit'¹ - waardoor geweld en oorlogen een autoreproductief proces in gang zetten: schaamte, machteloosheid, vernedering zwengelen de vicieuze cirkel van haat, geweld en moord aan.

Al Ghaoui haalt tegenvoorbeelden aan...

- Een Palestijnse en een Israëliische man die beiden een kind hadden dat door 'de vijand' werd gedood, maar die nu als hechte vrienden lezingen in scholen geven en 'radicaal vergeven', wat volledig haaks staat op slachtofferschap. Zij vereenzelvigen zich niet met hun angst, ook als er wellicht momenten zijn geweest waarop angst hun dingen liet doen waarop ze niet fier zijn (die bestaan voor iedereen): de uitdaging is onszelf niet te laten samenvallen met onze ervaring van angst, noch met momenten waarop we mislukken of niet aan onze eigen gewenste standaard beantwoorden. Angst is immers een fysieke en mentale reactie op een situatie, en niet iets wat we dienen te beschouwen als behorend tot ons karakter. Wie wel zo denkt heeft het gevoel gevangen te zitten in een dwangbuis van angst. Je kan het omgaan met angst trainen.

Dweck: 'Om te slagen (in wat deze mannen doen) dien je een innerlijke barrière over te raken: je moet de kracht vinden om boven je verdriet en rouw uit te stijgen.' Identificeer je je met de slachtofferrol, of aanvaard je dat je het verlies toch niet meer ongedaan kan maken, en beslis je met je verhaal op zijn minst een poging te doen om anderen diezelfde pijn te besparen?

¹ Neuroplasticiteit: het vermogen van het brein om zichzelf te herstructureren, en zijn neurale netwerken te verbeteren om de gegeven taak beter te kunnen verrichten. Uitdagingen en frustraties creëren veel nieuwe neurale netwerken. Meditatie kan zelfs het aantal windingen in de hersenschors en de grijze en de witte stof in de hersenen doen toenemen. Meditatie activeert vooral de linker prefrontale cortex, een hersendeel dat positieve emoties kan genereren: gevoelens van geluk en tevredenheid, maar ook sym- en empathie kunnen toenemen. Het tegenovergestelde kan gebeuren in chronische gewelddadige omstandigheden.

Een slachtofferrol daarentegen kan zelfs samenvallen met zelfopoffering, maar ook met het vellen van oordelen en het ontwikkelen van gevoelens van wrok en woede. Hoe dan ook is dit een soort vermijding van verantwoordelijkheid voor het eigen leven, vanuit angst.

Ook in meer dagdagelijkse situaties, bv het verlies van een baan, een onenigheid, vraagt de voorgestelde houding het aangaan van de dialoog. Soms vergt dit zorgvuldig begeleide interactie die het voor iedereen mogelijk maakt zijn of haar fundamentele menselijkheid te tonen.

Aronson en zijn team bijvoorbeeld ontwikkelden een methode waarbij leerlingen van diverse herkomst, om zelf goeie punten te behalen, zich verplicht zagen samen te werken met en open te staan voor de inbreng van de anderen. Op die manier vormden Aronson en zijn team een op zich competitieve situatie – beoordeeld worden en punten krijgen - om tot op samenwerking gebaseerd. Reeds snel kwamen de leerlingen tot afgenomen vooroordelen, betere punten, en meer zin om naar school te gaan.

- Een organisatie 'Parents circle', bestaande uit – ook hier – Palestijnen en Israëliërs die allen een dierbare verloren in het P – I conflict, maar toch in staat bleken vrienden te kunnen worden, vraagt aandacht voor het gegeven dat mensen aan beide kanten in feite een vreedzaam leven met hun familie wensen. Mensen haten elkaar uit angst; vandaar de missie van deze organisatie om lezingen te geven in scholen, de 'vijanden' in contact en in dialoog te brengen, en oefeningen te laten doen waarin ze van rol moeten wisselen, of op de leiding van de ander moeten vertrouwen. Zij organiseren bloedinzamelingen, waarbij Palestijnse vrijwilligers hun bloed doneerden aan Israëliëse ziekenhuizen, en omgekeerd, dit onder het moto: geen band zo sterk als een bloedband: zou jij iemand iets kunnen aandoen in wiens aderen jouw bloed stroomt? De boodschap is: 'Het is niet waar dat er een vloek op ons rust. We kunnen deze situatie veranderen.' Op die manier wordt gepoogd een andere stem te laten klinken dan het vertrouwde demoniseren en ontmenselijken van de ander.

Een statische versus een groeimindset

De reactie van slachtofferschap, bv ook in peestsituaties, of, ruimer maatschappelijk, bij discriminatie, kunnen we begrijpen vanuit wat Dweck een 'statische mindset' noemt (versus een groeimindset).

Een statische mindset maakt dat een mislukking voor de betrokkene de eigenheid definieert: na een falen stort iemand dan in.

Mensen met een groeimindset zien wrok nooit als een oplossing, en zijn geneigd de dialoog aan te gaan en te vergeven.

Uiteraard zien we in het contrast tussen beide mindsets een parallel met instinctieve vecht- en vluchtreacties.

Een belangrijke invloed is welke mindset iemand van thuis uit heeft meegekregen, en hoe iemand heeft leren omgaan met spanning en angst, maar dit is niet bepalend voor het hele verdere leven: de ene mindset kan naar de andere worden omgebogen.

Chronische situaties zoals het conflict in het Middenoosten *dwingen* mensen bijna tot een statische mindset, omdat een groeimindset in dat soort omstandigheden reële risico's kan inhouden, en enorm veel moed en opoffering vraagt.

Trauma

Als we het over Angst hebben, dienen we het zeker ook over 'Trauma' te hebben...

Trauma is elke onwenselijke gebeurtenis (of toestand) waartegen we niet opgewassen zijn, en die we niet kunnen voorkomen of beëindigen omdat die onze krachten en mogelijkheden te boven gaat. Dit

kunnen dus oorlogservaringen zijn, maar ook kindermishandeling, seksueel misbruik, seksueel geweld, huiselijk geweld, alsook getuige zijn van zulke gebeurtenissen...

PTSS wordt als diagnose gesteld wanneer iemand meer dan een maand na de gebeurtenissen last krijgt van herbelevingen, flashbacks of terugkerende nachtmerries. Andere symptomen zijn het vermijden van situaties, verminderde cognitieve prestaties, verslechterde stemming, slaapstoornissen, verhoogde waakzaamheid en reactiviteit.

In o.a. oorlogsomstandigheden laten vecht- en vluchtrespons, overlevingsdrang, territoriumgedrag, agressie, behoefte aan dominantie zich sowieso sneller sterker gelden dan rationaliteit en empathie.

Op termijn zorgt de neuroplasticiteit voor, in geval van posttraumatische stress-stoornis, ernstige afwijkingen in verschillende hersengebieden.

- De amygdala, een klein amandelvormig gebiedje, behorend tot het limbische systeem: dit gebiedje staat in voor regulering van emoties en driften in zowel prettige als angstaanjagende omstandigheden, voor waarneming en signalering van naderend gevaar. In dat soort omstandigheden wordt de door Cannon beschreven stressrespons in gang gezet (zie eerder), gepaard gaand met verhoogde waakzaamheid en onaangename gevoelens (angst en frustratie). Onder invloed van traumatische ervaring kunnen ook mildere prikkelingen een paniecreactie teweegbrengen: de gevarendetector reageert zo alert dat iemand overal gevaar gaat zien. In scherp contrast kan beschadiging van de amygdala er ook voor zorgen dat iemand geen adequate angstreacties meer laat zien, en soms ook de uitdrukking van angst bij anderen niet meer kan herkennen.

- De hippocampus, die de chronologische volgorde van een reeks ervaringen bijhoudt, en de ervaringen situeert in de bredere context, gevormd door reeds aanwezige herinneringen. Trauma kan het volume van deze hippocampus doen afnemen, waardoor iemand soms geen onderscheid meer kan maken tussen recente en oudere ervaringen. Dit zou het 'getriggerd worden' verklaren, het heftig reageren en de flashbacks / herbelevingen n.a.v. een mogelijk kleine overeenkomst met de traumatiserende ervaring.

Normaal zet ons brein recente ervaringen om in herinneringen; overbelasting van het brein blijkt echter ook overbelasting in te houden van het neurale netwerk dat hiervoor instaat, waardoor iemand de betreffende gebeurtenissen ervaart als niet gearchiveerde gewaarwordingen: worden deze geactiveerd, dan lijkt wat er gebeurt op een hallucinatie. In het brein speelt zich op die momenten hetzelfde af als ten tijde van de oorspronkelijke gebeurtenissen.

Keer op keer, bij elke activering, wordt de stressrespons in gang gezet, een toestand van opperste paraatheid: iemand reageert dan met een heftige vecht-vlucht-respons, ook als er geen gevaar dreigt.

Aandacht verdient uiteraard ook het gegeven dat sommige mensen na het bedoelde soort ervaringen *geen* PTSS ontwikkelen, dat er bij hun dus geen herbedrading, zoals beschreven, van het brein gebeurt, of dat er zich bij sommigen zelfs 'traumatische groei' voordoet (iemand komt wijzer en sterker uit (potentieel) traumatiserende ervaringen).

Werkwijzen die dit proces van (destructieve) herbedrading (deels) kunnen omkeren...

- Werkwijze van Zimbardo e.a., gebaseerd op het idee dat we bij trauma in een bepaalde periode in het verleden blijven steken. De therapie betracht de verschillende tijdvakken in iemands hoofd weer in een gezonde relatie tot elkaar te zetten. PTSS wordt nadrukkelijk niet als een aandoening gezien, maar als een letsel, toegebracht aan het denkproces.

- Trauma Releasing Exercises: men laat het lichaam trillen door bepaalde spiergroepen gereguleerd te belasten en te vermoeien. In het lichaam opgehoopte spanningen kunnen hierdoor worden losgelaten.

- EMDR: oogbewegingen doen 'bevroren' herinneringen weer vrijkomen, en maken ze verwerkbaar.

Uiteraard is het verre van evident – maar daarom niet minder belangrijk, niet enkel voor de individuen, maar ook voor de ganse gemeenschap – om tegemoet te komen aan de gevolgen van potentieel traumatiserende ervaringen op plaatsen waar hele generaties in een oorlogssituatie zijn opgegroeid. Er werd vastgesteld dat meer dan de helft van de Vietnamveteranen met PTSS in de decennia na terugkeer werden gearresteerd voor een misdrijf; een derde van hen zelfs meerdere keren. Reden temeer om zorg te dragen voor getraumatiseerde kinderen én volwassenen in deze gebieden.

De angstpiramide

De auteur haalt de angstpyramide aan, een theorie van Karl Albrecht, een Amerikaanse natuurkundige. Karl Albrecht identificeerde vijf basisangsten, die hij rangschikte in een piramide... Van beneden naar boven...

- Angst om dood te gaan, onze oudste, meest instinctieve angst, die tevens de basis vormt voor al onze andere angsten.
 - Angst voor verminking en daardoor niet meer kunnen functioneren. A brengt hiermee fobieën voor spinnen, slangen en insecten in verband.
 - Angst voor verlies van autonomie (verlamd raken, opgesloten worden), maar ook verlies van controle over eigen daden. Hiermee brengt hij claustrofobie en bindingsangst in verband.
 - Verlatings- en separatieangst, voor uitsluiting, scheiding, voor verlies van verbondenheid met medemensen. Dit linkt hij aan ziekelijke jaloezie.
 - Angst voor egeverlies, voor vernedering, schaamte, voor kwetsbaarheid. Dit is angst voor alles wat ons zelfbeeld en onze persoonlijke integriteit, onze waarde, in gevaar brengt. (Ben ik goed genoeg? Kan er van mij worden gehouden?).
- Aldus A veronderstelt elke angst de opheffing van de angst eronder.

Albrecht testte op zichzelf of zijn meditatietechniek hem in een uitgesproken stress-situatie in de beoogde angstvrije alfa-toestand zou houden.

- Beeld je van tevoren de hele situatie in, inclusief het ergste wat er kan gebeuren (helikopterperspectief).

- Wat zou dat ergste scenario als consequenties hebben?

- Wat is het waarschijnlijkste scenario?

(Fantasie is immers in staat om snel in te vullen wat men nog niet weet. Eens de concrete situatie zich begint te ontrollen krijg je per definitie meer informatie, en wordt alles hanteerbaarder.)

Dit houdt in...

- ... bewust zijn van de opkomende angst.

- ... helikopterzicht.

- ... stimuleren van de hersendelen die instaan voor het analytische denken door de verschillende scenario's te beschouwen, ook een nog veel ernstiger scenario, wat altijd tot de mogelijkheden behoort (awefulizing – Ellis).

- ... onderzoek van eigen meningen.

De auteur volgt deze ordening, bekeken vanuit evolutionair standpunt – erg lang was overleven een dagelijkse uitdaging – maar, stelt zij de vragen: is dit onveranderd in de huidige levensomstandigheden van veel mensen? Komt de angst voor ego-verlies tot haar recht in het kleine topje van de piramide? Dient de piramide in moderne samenlevingen niet op zijn kop te worden gezet (tenzij in situaties waar mensen voortdurend voor hun overleving dienen te strijden; in dat geval verdwijnt de impact van het ego)?

Angst voor de dood blijft in haar eigen idee de basisangst, maar er is het gegeven dat we daar geen plaats meer aan geven: in Europa en de VS hoort het niet over de dood te spreken / strijd tegen veroudering / geen confrontatie met het slachten van dieren / sterven buitenhuis, begeleiding door

professionals. Dit kan zorgen voor onverwerkte rouwgevoelens.

Angst voor ego-verlies daarentegen... Hier gaat veel aandacht naartoe, en er bestaat een ontzettend ruim aanbod qua coaching. Dit soort angst komt bv tot uiting in angst om voor een groep te spreken of om in een groep het woord te nemen (glossofobie), een extreem sterk ervaren angst voor heel veel mensen).

Uit zelfbeschouwing onderscheidt de auteur een sterke link tussen angst/stress enerzijds, en de behoefte aan andermans verwachtingen te voldoen en perfectionisme (controledwang) anderzijds, annex de nood dat anderen die prestaties zien en erkennen.

Angst en empathie

Een ander soort angsten waarvan het goed is ons bewust te zijn, zijn diegene die ons er heel vaak van weerhouden om mensen te helpen die in nood lijken te zijn. Herkennen we onze angsten niet, dan oefenen ze onder de oppervlakte desalniettemin hun invloed uit, en doen ze ons ons bv gedragen in strijd met onze morele principes, en dat met drogedenen rechtvaardigen (bv dat iemand wel dronken zal zijn, of wel zal hebben verdiend wat hem overkomt...). Of we onderkennen niet dat we handelen vanuit druk vanuit de omgeving of van hogerhand, of we sussen onszelf ermee dat het niet onze verantwoordelijkheid is.

Met dit onderzoeksterrein houdt de sociale psychologie zich sinds kort na de tweede wereldoorlog bezig, hiertoe aangezet door het willen begrijpen van bv de Holocaust (zie hieronder). Een belangrijk werk is 'The social Animal van Elliot Aronson.

Deze psychogietak gaat uit van het gegeven dat de mens al sinds mensenheugnis een sociaal wezen is dat in sociale verbanden leeft, die 'rollen' speelt, terwijl er altijd 'tegenspelers' en 'publiek' zijn. (Zimbardo) De belangrijkste behoefte is bij een gemeenschap te horen. Iedereen doet zijn best om niet uitgestoten te worden vanwege zijn gedrag.

- Solomon Asch toonde aan dat bijna dertig procent van de mensen bereid is om uit conformisme hetzelfde antwoord op een testvraag te geven als de meerderheid van de respondenten (Mensen gingen, wanneer de anderen in de groep – acteurs - herhaaldelijk duidelijk foutieve antwoorden gaven, vaak ook de foute antwoorden geven. Mensen blijken in die context ook regelmatig te gaan twijfelen aan de eigen waarneming. Mensen die bij hun standpunt bleven voelden zich desalniettemin rot door het gevoelde risico buiten de groep te vallen, uitgestoten te worden.. De mate waarin mensen een geïsoleerde positie kunnen verdragen hangt ook af van de sociale groep en de cultuur waar iemand toe behoort)

- Stanley Milgram toonde aan dat meer dan zestig procent van de deelnemers aan een experiment bereid was om, in een situatie waarin ze geen eigen verantwoordelijkheid dragen, naar het bevel te luisteren om iemand een schok met tot zelfs een dodelijke hoeveelheid stroom toe te dienen. Er waren mensen die weigerden de instructies op te volgen, maar niemand, aldus Aaronson, nam stelling dat het gehele experiment moest worden stilgelegd.

Mensen blijken nogal weerstandig om de legitimitie van autoriteiten te betwijfelen, zelfs in situaties die duidelijk onrechtvaardig zijn.

Aanleiding tot dit onderzoek en deze experimenten waren de frequente uitspraken van nazimisdadigers dat ze alleen maar bevelen hadden uitgevoerd.

Achtergrond hierbij is de bedenking dat onze hele samenleving op instructies is gebaseerd (ouders – kinderen, verkeersregels...).

- Philip Zimbardo: vanuit zijn overtuiging van het belang van de omgeving, onderzocht hij hoe mensen met een normaal waardenpatroon onder invloed van hun omgeving tot het plegen van wandaden kunnen worden gebracht. De invloed van de omgeving bleek het te winnen van de

medemenselijkheid.

Zimbardo zette projecten op die aanzetten tot 'alledaagse heldhaftigheid', een zoektocht hoe onverschilligheid in empathie, en passiviteit in daadkracht kan worden omgezet. Het gaat hier om het herkennen op een doodnormale dag wanneer je moet optreden, en daaruit voortkomende kleinere, verspreide inspanningen. Een andere belangrijke doelstelling was mensen te leren onderscheid te maken tussen autoriteit die respect verdient en onrechtvaardige autoriteit. Mensen bleken in zijn onderzoekopstellingen veel meer manipuleerbaar en veel slechter in staat om het voor anderen op te nemen dan ze denken, al waren er altijd ook uitzonderingen (in de regel mensen die in hun leven tevoren ook al ervoeren hoe het is om niet in de pas te lopen, om een buitenbeentje te zijn en anders te zijn (een immigrant, iemand die tot een seksuele minderheid behoort, enz)).

Opmerkelijk was ook dat iedereen in klaslokalen, zo gevraagd, zei dat ze zouden helpen wanneer ze zouden geconfronteerd worden met iemand in nood. Dit roept de vraag op wat dan het verschil maakt tussen het zien van een video en het zich bevinden in de reële situatie? Dit blijkt te liggen in het zich aanpassen aan de groep, vanuit een aangeboren instinct om in ongewone situaties eerst te kijken hoe anderen reageren. Als één persoon dan *wel* gaat helpen, blijken anderen overigens ook snel aan te sluiten: in het aangehaalde project wordt dan ook benadrukt dat één mens kan volstaan om de norm in een groep te veranderen.

Zimbardo: heldhaftigheid, een kwestie van 'doen', begint in de verbeelding. Je moet je eerst in gedachten kunnen voorstellen dat je het juiste doet terwijl de anderen passief blijven of zelfs het verkeerde doen (een volslagen onbekende in nood helpen, van zich laten horen bij bedrog of machtsmisbruik...).

Opvallend is het ongeloof van veel mensen in de resultaten van deze experimenten, wat lijkt te willen zeggen dat we niets willen weten over deze kanten van de menselijke natuur. 'Ook wij zijn tot gruweldaden in staat. Het gegeven dat veel mensen dat niet willen weten, verhoogt dan weer het risico om ongemerkt in zulke situatie te verzeilen.'

- Aaronson hield zich zijn hele loopbaan lang bezig met de vraag hoe vooroordelen werken en hoe je die kan bestrijden, hoe je de mentaliteit van een groep kan veranderen door de leden tot samenwerking te brengen.

Gezonde angst versus angststoornis

Een belangrijk onderscheid is dat tussen gezonde angst voor een concreet, actueel gevaar, en een *angststoornis*; deze wordt door professionals vaak omschreven als een combinatie van angst en machteloosheid.

Futuroloog Brian David Johnson omschreef een angststoornis als 'angst X fantasie (op de toekomst geprojecteerd)'. Fantasie is niet afgebakend, en van daaruit moeilijk te beheersen.

Uiteraard is dat soort innerlijke onrust, dat soort aanhoudende stressgevoelens, nooit helemaal te vermijden; de afweging is in welke mate het je weerhoudt om te doen wat je wil doen.

Wat ons in dat geval te doen staat is het identificeren van de fantasiecomponent. Dat fantasieaspect kan wortelen...

... in eerder trauma, wat maakt dat prikkels die aan het vroegere voorval doen denken, telkens weer een angstrespons veroorzaken,

... in eerder geïntegreerde overtuigingen, zoals 'Wie mooi wil zijn, moet pijn lijden'; zaken waar iemand vaak naar blijft leven, ook als dit hem dwarsboomt.

... in het gegeven van de macht die mensen, zoals reeds aangehaald, ontlenen aan het promoten van angst, wat leidt tot een algemeen, ongrijpbaar angstgevoel: we worden onzekerder en gaan anderen wantrouwen; we kunnen in de huidige omstandigheden angstig zijn voor erg uiteenlopende zaken,

een verstrooiing waardoor angst isolerend gaat werken (Furedi - socioloog).

... in de weerstand die mensen voelen om het vertrouwde los te laten, wat een systemisch gegeven is: systemen organiseren zich rond een systeemfout, en wanneer het systeem als geheel verandert, zijn systeemleden vaak geneigd de oude toestand te proberen herstellen. De periode wanneer kinderen het gezin gaan verlaten toont vaak zulke dynamieken (Lengyel – kleuterleider / orthopedagoog / psycholoog).

Angst en agressie ziet L als twee zijden van dezelfde medaille: als het ene gevoel zich naar buiten toe toont, kan je ervan uitgaan dat binnenin het andere gevoel sterk speelt.

Elk van die factoren kan zorgen dat je het angstwekkende karakter van de reële situatie gaat uitvergrooten.

Zorg ervoor je van het fantasieaspect te bevrijden, door – in de eerste plaats anticiperend - vanuit helikopterperspectief naar jezelf en je situatie te kijken, door feiten te checken, door kritisch te zijn voor de informatie die op je afkomt, *of* richt je fantasie, als dat zich niet laat beheersen, op andere, 'onschadelijke', aspecten (geen zaken die voeding zijn voor angstige fantasie)? Wat overblijft is dan gezonde, elementaire angst die stuwend kan werken en je kan helpen om grenzen te overschrijden; een bijkomend gegeven is dat je zonder die aanhoudende innerlijke onrust minder kans maakt om signalen uit het heden te missen.