

De 'Covid Angst' gaat viraal'

Angst scheert hoge toppen in deze tijden van pandemie en terreur.

Wat mij intrigeert en verontrust, is hoe angst afglijdt van een individueel fysisch of mentaal reflex naar een collectieve emotie. Onze maatschappij groeit uit tot een permanente gevaarszone. Elk gebaar, van spreken tot groeten wordt als risico aanzien. Elk initiatief moet zich zodanig verzekeren dat er de creatieve pit eruit is. Dat elkeen van ons angstig is om een accident, de Covid ziekte of een kanker op te lopen, maakt deel uit van onze fysiologische overlevingsdrang. Het commando om op gevaar te reageren wordt gestuurd vanuit de hersenamandelen die in onze temporale kwabben liggen. Maar de angst uit zelfbehoud is nu omgeslagen naar een obsessionele angst voor de Andere en het Andere. Ons zijn wordt niet meer bepaald door punctuele angstgevoelens, maar door een duurzame semi-bewuste angstpsychose. Dit vind ik zorgwekkend daar er nog veel ernstiger fenomenen komen opdagen die een collectieve angst rechtvaardigen. De verkrachting van de natuur met als gevolg de klimaatwijziging, natuurrampen, toenemende migratiestromen, toekomstige pandemieën, echte oorlogen zijn planetaire dreigingen die onze miniplaneet wel eens zouden kunnen ontvolken. Je moet geen collapsoloog zijn om deze mondiale uitdagingen ernstig te nemen.

Ik som een paar redenen op waarom angst, individueel en collectief, in onze biotoop zit.

+ Wij denken van nature uit dat de omgeving ons meer bedreigt dan geruststelt. Sereniteit is verre van een gedeelde ervaring.

+ Wij worden het nulrisico ingefluisterd via een publieke opinie die elk incident verheft tot een fout van de anderen, overheid inbegrepen. Deze mythe is een rasechte leugen. Onze obsessie tegen alles en nog wat verzekerd te zijn tast zwaar onze weerbaarheid en durf aan. (cf. DS 12 april-opinie Bonneux)

+ Wij worden geconfronteerd met onze 'ont-menselijking'. Dag in, dag uit worden slachtoffers van de pandemie en andere rampen herleid tot statistieken, cijfertabellen, en toekomstscenario's waarop wij geen vat meer op hebben. De doden worden data.

+ Wij voelen ons in het harnas gejaagd door de controlomanie. Overheden, medische adviescomité's, bepaalde media hebben ons niet alleen aangemaand veilig te spelen met onze gezondheid als bescherming tegen het SARS-CoV-2 virus maar hebben een angst door ons strot geduwd. Makers dienen niet alleen meer als hygiënemaatregel maar worden een bescherming tegen eigen herkenning. Dit veroorzaakt stress, die zich uit in mentale moeheid, gedeelde frustratie en agressiviteit. In periodes van angst trekken de mensen zich op aan autoritair opgelegde regels, die zij maar al te klakkeloos aanvaarden als hun nieuwe zekerheden. Daarin broeden zowel autoritaire regimes als sectaire religieuze bewegingen. Onze democratie of participatie wordt ondermijnd door het opgelegde massadenken, controversie wordt een misdrijf. Dissidenten worden gehoond door de politici en hun administraties, bespot door de menigte, en gestraft door het volkstribunaal. Dit wordt de huidige sfeer, geen enkele redelijke lezer kan dit ontkennen. We zijn in 'oorlog' tegen een virus, dat geen oorlogsvoerder is. Wij dolen rond in een labyrint van tegengestelde experten berichten, apocalyptische publicitaire spots, vaak mis geïnterpreteerde statistieken. Er is een hemelsbreed

verschil tussen het opleggen van hygiënemaatregelen en de kuisdwang die we overall ervaren. Intensieve zorgen mogen niet door Covid patiënten overbevolkt worden, andere zwaar zieken moeten ook nog perfect verzorgd worden, dit is correct. Maar ex cathedra zonder enige medische evidentie een toegangsverbod uitvaardigen tot nabestaanden die eenzaam lijden is een maat te veel die getuigt van ons beschavingsdeficit. Nooit had ik deze opkuis van een oudere generatie durven indenken in mijn leven als mens en als arts.

Een aantal beleids mensen in ons land en in Europa hebben een enorme kans gemist om ons als verantwoordelijke burgers te beschouwen. Op de klassieke amokmakers en dommeriken die zullen er eeuwig zijn zou deze pandemie onze veerkracht en verantwoordelijkheid kunnen doen rijpen. Maar neen, wij zijn behandeld als kleine kindjes die regeltjes moeten volgen zoniet in de hoek te vliegen als straf. En hoe reageert een kind op vermaning en verboden? Toch doen wat verboden is, wat de huidige revolte verklaart van een toenemend deel van onze bevolking.

+ Tussen alle vorige oorzaken hebben wij het moeilijkst met onzekerheid. Voor mij is deze zelfs de belangrijkste motor van onze angst. De enige zekerheid die ons rest is de confrontatie met onszelf. Eenmaal buiten ons nest vrezen we een tegenslag alle mogelijke verzekeringspolissen ten spijt, ondanks de dagelijkse alarmbellen van overheden en het politieel apparaat die ons hadden moeten geruststellen.

Onzekerheid maakt terecht deel uit van ons leven in diverse sectoren. De wetenschap als bron van controversiële studies en toevallige vondsten, de cultuur als milieu waarin elke afbeelding, voorstelling een deugddoende vlucht is naar hetgeen boven onze dagelijkse realiteit zweeft, het werkmilieu waarin elke dag een routine kan gebroken worden, de levensbeschouwingen, waarin de zoektocht naar hetgeen bestaat of niet bestaat elk denkend mens uitdaagt.

In mijn medisch beroep is onzekerheid vaak troef ondanks de kennistechnologie die nu voor elke ziekte logaritmen uittekent om onze medische beslissing te gidsen. Een ziekte is meer dan een geheel van symptomen, ze uit niet alleen via symptomen, maar ook onze emoties, kennis, en spiritueel vertrouwen. Daarin blijft altijd een grote dosis onzekerheid hangen. Onzekerheid wordt vaak als onkunde ervaren, dit is een misvatting, tenzij in acute situaties waar gericht ingrijpen dringend is. Een dosis twijfel is creatief, innovatief, en soms risicovol. Teveel twijfelen wordt dan weer een toegeven aan te veel angst.

Kortom zekerheid is een schijnbare verpozing, onzekerheid een permanente kwelling. Liever surfen op de gemene deler van opinies, een paar proteststemmen zouden ons kunnen doen onderduiken.

Ik weet niet of de angst ons zomaar zal loslaten na deze pandemie. Ze zou wel eens definitiever kunnen worden opgenomen in onze cognitieve wereld van gevoelens, gedachten en gedragingen.

Ik zie maar 3 antidoten tegen angst: onze kennis ontwikkelen, het in kaart brengen van wat wij denken te weten maar nog niet echt weten. Hopen op een periode waarin we zullen leren leven met de gedachte dat waarheid een eeuwige zoektocht zal blijven. Maar het belangrijkste is de relatie met de andere mens bewaren. Nooit toegeven aan een opgelegde angstpsychose, nooit.

Réginald Moreels, 14-04-21

Humanitair chirurg, gewezen Minister van Internationale Samenwerking.