

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

.....

Waarom we niet al te bang meer hoeven te zijn

.....

Bespreking van

Bram Vervliet (2022). *Waarom we bang zijn: De oorsprong en toekomst van angst*. Pelckmans. 447 pp., € 27,00. ISBN 9789463832434

ANNEMARIE VAN ENGELAND

In dit boek neemt Bram Vervliet de lezer mee in een zoektocht naar de *evidence base* van angst. Hij behandelt zowel wat we momenteel weten over individuele angsten, als hoe goed het in feite met de samenleving gaat. Volgens de auteur worden we weliswaar om de oren geslagen met maatschappijkritiek en wanhoopsbeelden over *borderline times*, maar reflecteren we daarop te weinig kritisch. Vervliets meer kritische reflectie leverde een prachtig boek op, dat ik aan iedere geïnteresseerde in mijn omgeving heb aangeraden. Ik ben benieuwd wat deze mond-tot-mondreclame de samenleving straks zal opleveren in uitkomsten als pessimisme en denkfouten!

Waarom we bang zijn bestaat uit vijf delen. Het eerste deel, 'Naar een wereld zonder angst', introduceert het vraagstuk dat het boek behandelt. Hierin schetst Vervliet de heersende indruk dat we steeds banger worden, terwijl we in een maatschappij leven die het volgens de cijfers steeds beter doet. Het tweede deel ontleedt angst in al zijn facetten, onder meer aan de hand van de emotietheorie van Peter Lang. Die klinkt lezers van *Gedrags therapie* misschien vertrouwd in de oren, maar zelf vond ik het boeiend om er met een vergrootglas naar te kijken. De auteur betoogt onder meer dat angst, vrees en paniek drie heel verschillende responsen zijn. Deel 3 buigt zich over de vraag *waarom* we bang worden. Ook hier komen vertrouwde concepten aan bod, die telkens worden gestaafd met feiten, boeiende anekdotes en sprekende voorbeelden. Vervliet haalt ook geregeld onderzoeksmateriaal aan, bijvoorbeeld over individuele verschillen in veiligheids- of inhibitorisch leren. In deel 4, 'Het kompas van het gevaar', gaat het boek ver-

der in op de betekeniscomponent van angst en op de oorzaken die onze angst soms disfunctioneel maken. Ten slotte is de cirkel na het vijfde deel rond. Daarin wordt namelijk de beginvraag of wij mensen steeds banger worden verder beantwoord.

De auteur vermijdt psychologische navelstaarderij en grijpt ook economische, sociologische, historische en filosofische uitgangspunten aan. Daarin neemt een thema als armoede de nodige plaats in en wordt de rol van psychologen zowel belangrijk als beperkt genoemd. Ook wordt er opgeroepen tot maatschappelijke verandering. Vervliet richt zich dus niet alleen op cognitief gedragstherapeuten en zelfs niet alleen op psychologen. Het boek is vlot geschreven en is voldoende duidelijk om leesbaar te zijn voor iedereen met interesse in de psychologie van angst.

Al is het boek dus niet alleen bedoeld voor de klinische praktijk, toch ben ik ervan overtuigd dat het zowel voor patiënten als voor therapeuten verrijkend kan zijn. Angst wordt niet alleen tot in de puntjes verklaard, maar we krijgen ook adviezen om onze angst af te stemmen op harde feiten, in plaats van op denkfouten die onder meer door metaforen en andere berichtgeving gevoed worden.

De relevantie van dit boek voor de toegepaste behandeling van angstproblemen door een cognitief gedragstherapeut is misschien enigszins beperkt, maar het zou wel een belangrijke rol kunnen spelen op preventief vlak. Het mag wat mij betreft verplichte literatuur worden binnen vakken als sociologie of psychologie, omdat het jongeren hopelijk een positiever referentiekader biedt dan ze van leeftijdsgenoten, media of zelfverklaarde goeroes krijgen aangereikt.

Erg mooi trouwens hoe de auteur de moed prijst van patiënten die een exposurebehandeling aangaan. Ik kreeg tijdens het lezen van het boek hoe dan ook nergens het gevoel dat het geschreven is door een wetenschapper in een ivoren toren. *Waarom we bang zijn* gaat over 'mensen van vlees en bloed', wat het boek vlot leesbaar maakt. Boeiend ook om meer te weten te komen over de eigen worstelingen van de auteur. Daarnaast zijn de verschillende hoofdstukken kort en dus voldoende behapbaar.

Uit het voorgaande zal wel duidelijk zijn geworden dat ik *Waarom we bang zijn* met genoegen gelezen heb en dat ik het boek iedereen graag aanraad. Ik heb niet alleen veel nieuwe dingen bijgeleerd over angst, maar bijvoorbeeld ook over de huwelijksperikelen van John Watson, over schimmels en toxoplasma, over Franklin D. Roosevelt en Jacques Brel, en over Aldous Huxley en het existentialisme. Kortom, wie tot aankoop overgaat, krijgt waar voor zijn geld.

Anderzijds kan de teneur van het boek bekend overkomen op lezers van de werken van Steven Pinker (2019), Hans Rosling (Rosling et al., 2019) en andere vooruitgangsdenkens. Voor hen zal het boek minder baanbrekend zijn dan voor lezers van bijvoorbeeld Paul Verhaeghe (2022) en Damiaan

Denys (2020). Toch geeft de auteur op basis van angstonderzoek een nieuwe insteek aan het vooruitgangdenken.

Wat heeft *Waarom we bang zijn* me geleerd? Dat angst zoveel meer is dan een overlevingsrespons of iets wat moet worden aangepakt met exposuretherapie. Angst beïnvloedt onze samenleving en kan er op zijn beurt ook weer door gevoed worden. Ik hoop oprecht dat Bram Vervliet met zijn boek een steentje kan bijdragen aan een cultuur die alleen onze valide, functionele angsten voedt.

107

Annemarie Van Engeland is klinisch- en gezondheidspsycholoog en cognitief gedragstherapeut. Ze is werkzaam bij Durfpunt, een intensief behandelteam voor angst en dwang in de regio Hasselt en Leuven.

Correspondentieadres: Spreeuwenstraat 4/0102, 3010 Kessel-Lo, België. E-mail: annemarie.vanengeland@gmail.com.

Literatuur

Denys, D. (2020). *Het tekort van het teveel*. Nijgh & Van Ditmar.

Pinker, S. (2019). *Enlightenment now*. Penguin Books.

Rosling, H., Rosling, O., & Rönnlund, A. R. (2019). *Factfulness: Ten reasons we're wrong about the world – and why things are better than you think*. Sceptre.

Verhaeghe, P. (2022). *Identiteit*. De Bezige Bij.