

# Moeilijk af te leren

Na een traumatische ervaring of schokkende informatie registreert ons brein potentieel gevaarlijke situaties. Die aangeleerde angst is heel nuttig, maar besef dat afleren veel moeilijker gaat, schrijft *Merel Kindt*.

Iedereen heeft last van angsten. Om ziek te worden, dood te gaan, vrienden of familie te verliezen. Ze hebben een beschermende functie en zorgen dat ons gedrag gericht is op het voorkomen van verlies. Daarnaast zeggen Nederlanders zorgen en zelfs angst te ervaren over maatschappelijke onderwerpen. Al decennia doen neurowetenschappers en psychologen onderzoek naar het aan- en afleren van angst (mijn specialisatie). Dit verschaft niet alleen inzicht over persoonlijke angsten maar kan ook licht werpen op de mechanismen die een rol spelen bij maatschappelijke angsten. Want ook die zijn aangeleerd.

Een geschikte onderzoeksmethode is het angstconditioneringsparadigma met het elementaire leerprincipe dat pasgeborenen onderscheid kunnen maken tussen pijn en plezier. Als een organisme pijn ervaart, wordt automatisch gezocht naar de voorspellers. Dan kan die later worden voorkomen. Dit associatief leren vormt de basis van ons autobiografische geheugen, waarmee we betekenis geven aan de wereld om ons heen. Bij angstconditionering worden er dus associaties geleerd tussen stimuli die intrinsiek niet bedreigend zijn (mannen) en pijn of andere narigheid (seksueel misbruik). Confrontatie met mannen roept dan een angstreactie op, ook als de oorspronkelijke ervaring lang geleden is.

Neurowetenschappelijk onderzoek wijst uit dat de angst die eenmaal is aangeleerd gegrift staat in ons geheugen. Dit leerprincipe is functioneel: het verkleint de kans dat we opnieuw in gevaar komen. Tenzij de angst ongegrond of buitensporig is, dan is het niet meer zo functioneel.

Het vermogen van ons brein om vooruit en terug te denken, kan verklaren hoe we na een vervelende ervaring zoeken naar oorzaken. Dit is automatisch: ook als er geen duidelijke voorspellende factoren zijn, worden die ongewild toch geselecteerd. Want het leven in een oncontroleerbare wereld vol gevaar is ondraaglijk. Angsten worden niet alleen aangeleerd na een traumatische ervaring, maar ook indirect door informatieoverdracht. Onderzoek in ons eigen lab maar ook in andere labs in New York en Stockholm laat zien dat louter de dreiging van een pijnprikkel zonder die zelf ooit te ervaren net zoveel angst kan

oproepen als wanneer de pijn zelf is ervaren. En dat niet alleen. Ons brein maakt feitelijk geen onderscheid tussen angsten door eigen nare ervaringen of door informatie waar mensen flink van schrikken.

Ook maatschappelijke angsten kunnen zo ontstaan. Journalisten moeten zich realiseren dat bij berichtgeving van een verdachte waar de lezer van schrikt, de vermelding van de herkomst in verband gebracht wordt met gevaar en altijd zal generaliseren naar de bevolkingsgroep van de verdachte, ook bij weldenkende mensen. Zo werkt ons brein nou eenmaal en het kost moeite om dit te onderdrukken.

Die aangeleerde angsten kunnen ook weer worden afgeleerd maar eenvoudig is dat niet. Het kan door corrigerende ervaringen. Wanneer mensen herhaaldelijk worden blootgesteld aan situaties waar ze bang voor zijn maar waar bij het gevreesde gevaar uitblijft, dooft de angst langzaam uit. Een opvallende bevinding is echter dat angsten veel makkelijker worden aangeleerd dan afgeleerd: voor de uitdoving van angst zijn veel meer corrigerende leerervaringen nodig. Het aanleren van angst gebeurt door een algemene regel (bijvoorbeeld na een hondenbeet: alle honden zijn gevaarlijk, ook honden aan de lijn zijn niet te vertrouwen), terwijl het afleren van angst specifiek is voor die context. Mensen moeten per situatie leren dat het veilig is en eerder aangeleerde angsten komen ook na ogenschijnlijk succesvolle uitdoving regelmatig terug. Kortom, aangeleerde angsten, of ze nou gericht zijn op het persoonlijke domein of betrekking hebben op maatschappelijke onderwerpen, stoelen op een evolutionair robuust mechanisme. Als ze eenmaal zijn aangeleerd, kom je er moeilijk vanaf.

Politici kapitaliseren met name in het politieke steekspel ten tijde van de verkiezingscampagne nogal eens op zorgen en angsten. Na de verkiezingscampagne komen de relativeringen, maar de vraag is of die wel overkomen. De angst is dan al gewekt. Dit geldt ook voor de angst voor de economische crisis. Onze minister-president kan wel aan alle Nederlanders de oproep doen om geld weer te laten rollen, maar de euro verdwijnt makkelijker in de oude sok dan dat die er weer uitkomt.



**Merel Kindt** is hoogleraar Experimentele Klinische Psychologie aan de Universiteit van Amsterdam.