

De politiek van de angst

De angst is de machtigste vijand van de rede. Zowel angst als rede is noodzakelijk voor het overleven van de mens, maar de verhouding ertussen is scheefgetrokken. Soms kan de ratio angstgevoelens verdrijven, maar vaker nog wordt de rede door angst de mond gesnoerd. Zoals Edmund Burke in Engeland twintig jaar voor de Amerikaanse Onafhankelijkheidsoorlog schreef: ‘Geen emotie die de geest zo afdoend van zijn vermogen tot handelen en redeneren berooft als de angst.’¹

Onze grondleggers hadden een gezonde eerbied voor het gevaar dat angstgevoelens voor de rede betekenden. Ze wisten dat mensen door hun angsten in bepaalde omstandigheden in de verleiding kunnen komen om hun vrijheden af te staan aan een demagoog die hun in ruil daarvoor een krachtadig bestuur en veiligheid belooft. Ze maakten zich zorgen over de irrationele haat en verdeeldheid die vaak het gevolg zijn wanneer angst de plaats van de ratio inneemt. De rechter van het Hooggerechtshof Louis D. Brandeis schreef later: ‘Uit angst voor heksen werden vrouwen verbrand.’²

Een goed begrip van de onbalans tussen angst en rede was van fundamenteel belang voor de opzet van het Amerikaanse zelfbestuur.

Onze grondleggers verwierpen de directe democratie vanuit de bezorgdheid dat angstgevoelens het zouden overnemen van reflectie. Maar ze gingen er wel van uit dat ‘goed geïnformeerde burgers’ de koppen bij elkaar konden steken, zodat de kwalijke invloed van denkbeeldige of overdreven angsten werd geminimaliseerd. ‘Voor wie de wisselvalligheid van menselijke relaties onder ogen ziet, wordt duidelijk dat het oneindig veel wijzer en veiliger is om onze eigen grondwet op te stellen, op een nuchtere, weloverwogen manier,

nu dit nog kan,³ schreef Thomas Paine in zijn legendarische pamflet *On Common Sense*, waarin hij in het bijzonder waarschuwde voor het risico van angstgevoelens die zich meester maakten van de bevolking en hun oordeelsvermogen zouden aantasten.

Een land staat of valt met, en kenmerkt zich door de manier waarop het het onbekende tegemoet treedt en zijn angsten bezweert. Veel hangt af van de kwaliteiten van zijn leiders. Als die misbruik maken van gemeenschappelijke angsten om mensen een richting uit te sturen die ze uit zichzelf niet zouden kiezen, dan kan angst algauw een losgeslagen, zichzelf in stand houdende kracht worden die de wilskracht en het karakter van de bevolking aantast, de aandacht afleidt van echte bedreigingen, die gezonde, gepaste vrees verdienen, en verwarring zaait over de keuzes voor de toekomst waar ieder land voortdurend mee wordt geconfronteerd.

Leiderschap moet mensen ertoe aanzetten om hun angsten te overwinnen. Demagogie maakt misbruik van onze angsten voor politieke doeleinden. Dat is een wezenlijk verschil.

Angst en onrust zijn altijd al een aspect geweest van ons leven, en dat zal niet veranderen. Angstgevoelens zijn universeel en aanwezig in iedere menselijke samenleving. Angst is een deel van de *condition humaine*, en is altijd de vijand van de rede geweest. De Romeinse filosoof en welsprekendheidsleraar Lactantius schreef al: 'Waar angst bestaat, kan geen wijsheid zijn.'⁴

We hebben vooruitgang altijd afgemeten aan de mate waarin we onze angsten overwinnen. Christoffel Columbus, Lewis en Clark (de ontdekkingsreizigers die het Westen van de vs ontsloten), Susan B. Anthony (feministe en burgerrechtenactiviste) en Neil Armstrong boekten succes door het onbekende op te zoeken en met moed en relativering gegronde angsten te overwinnen zonder zich te laten afleiden door uitvergroete of denkbeeldige angsten.

De grondleggers van ons land liepen grote risico's. Als ze faalden, zouden ze als verraders worden opgeknoopt. Het bestaan van ons land stond op het spel. Maar ze trotseerden de gevaren en zetten door om onze vrijheden in de Bill of Rights neer te leggen. Zijn de leden van het Congres nu meer in gevaar dan hun voorlopers ten tijde van de mars op het Capitool van het Britse leger?

Zijn de gevaren waar we nu voor staan zoveel groter dan toen Franklin D. Roosevelt ons er met een beroemde frase aan herinnerde dat het enige wat we moeten vrezen, de vrees zelf is? Is Amerika nu meer in gevaar dan toen het fascisme wereldwijd in opmars was, toen de vorige generatie op twee fronten tegelijk oorlog voerde en overwon?

Is de wereld nu gevaarlijker dan toen we met een ideologische vijand te kampen hadden, die duizenden raketten op ons land gericht hield om het in een oogwenk te kunnen verwoesten? Vijftig jaar geleden, toen de nucleaire wapenwedloop met de Sovjet-Unie de verhoudingen in de wereld op scherp zette, terwijl in het binnenland het McCarthyisme onze vrijheden in gevaar bracht, merkte president Dwight Eisenhower (aan de late kant) op: 'Al wie handelt alsof de verdediging van de vrijheid in onderdrukking, achterdocht en angst is te vinden, hangt een on-Amerikaans gedachtegoed aan.'⁵ Edward R. Murrow, wiens journalistieke moed door senator Joseph McCarthy onder vuur werd genomen, verklaarde: 'We zullen niet toestaan dat we door de angst naar een tijd van redeloosheid afdrijven.'⁶

Het is gewoonweg een belediging aan het adres van onze voorgangers, die zulke offers voor ons hebben gebracht, om te insinueren dat wij meer reden tot angst hebben dan zij. Ondanks de gevaren en risico's kwamen ze plichtsgetrouw op voor onze vrijheden. Nu is het aan ons om hetzelfde te doen.

Maar er is vandaag één merkbaar verschil. Waarom zijn wij in de vroege eenentwintigste eeuw zo vatbaar geworden voor de politiek van de angst? Er zijn altijd leiders bereid gevonden om de angsten van de bevolking aan te wakkeren en zichzelf vervolgens op te werpen als beschermer van de angstigen. Volkmenners hebben altijd al veiligheid beloofd in ruil voor vrijheid. Waarom lijken we vandaag dan anders te reageren?

De verbluffendste nieuwigheid in het nationale debat is de alomtegenwoordigheid en intensiteit van de angst. Wat meer is, de herkomst van die angst blijft vreemd genoeg voor verwarring zorgen. Het lijkt alsof we het bijzonder moeilijk hebben om een onderscheid te maken tussen denkbeeldige en echte dreigingen.

Het zegt genoeg over de huidige kwaliteit van ons politieke debat dat bijna drie kwart van de Amerikanen zo makkelijk te overtuigen was van de persoonlijke verantwoordelijkheid van Saddam Hoessein voor de aanslagen van 11 september 2001. Veel Amerikanen geloven nog steeds dat de meeste kapers van 11 september Irakezen waren. Nog een aanwijzing van de manier waarop onze democratie momenteel functioneert, is dat meer dan veertig procent van de Amerikanen er zo snel van overtuigd was dat Irak echt kernwapens bezat, zelfs nadat de belangrijkste bewijslast (geheime documenten die een poging van Saddam Hoesseins regime documenteerden om in Niger laagverrijkt uranium te kopen) vervalst bleek.⁷

De huidige regering heeft klaarblijkelijk misbruik gemaakt van angstgevoelens om de politieke besluitvorming naar haar hand te zetten; ik kom hier verder in dit hoofdstuk nog op terug. Maar volgens mij is een veel belangrijker vraag hoe ons land zo abnormaal kwetsbaar kon worden voor angst en manipulatie van het beleid.

Een vrije pers zou de democratie immuun moeten maken voor zulke pertinente fouten en gebrekkige inzichten. Zoals Thomas Jefferson zei: 'Een gebrekkig oordeel mag worden geduld zolang het de rede vrij staat het te bestrijden.'⁸ Wat is er dan gebeurd? Waarom functioneert ons immuunstelsel niet langer naar behoren? Om te beginnen heeft er een ingrijpende verandering plaatsgevonden in de aard van wat de filosoof Jürgen Habermas 'de structuur van het publieke forum' noemde. Zoals ik in de inleiding heb beschreven, staat het publieke domein gewoon minder dan in de begindagen van Amerika open voor de dynamische, vrije uitwisseling van ideeën tussen individuen.

Als verkeerde inzichten en beoordelingsfouten niet langer worden ondervangen en geneutraliseerd door het immuunsysteem van de natie, wordt het tijd om dit probleem te onderzoeken en naar een gezond politiek debat te streven. Daarvoor moeten we meer aandacht schenken aan onderzoek dat de manier blootlegt waarop angst het denkproces beïnvloedt. Recente ontwikkelingen in de neurowetenschappen bieden een nieuwe, interessante kijk op de aard van angst.

Tijdens het grootste deel van de vorige eeuw kon het menselijke brein bijna alleen worden bestudeerd op basis van specifieke hoofd-

letsels te bestuderen. Artsen zochten uit welk gedeelte van de hersenen door het letsel niet langer functioneerde en bepaalden na aandachtige observatie van afwijkend gedrag welke functies door het aangetaste deel werden aangestuurd. Tegenwoordig kunnen wetenschappers gezonde, normaal functionerende hersenen onderzoeken door doorbloeding en elektrische en chemische activiteit te meten, die aangeven welk gedeelte op een gegeven tijdstip het actiefst is.

In elk vakgebied kunnen nieuwe technologieën een revolutie ontkenen. Toen Galilei nieuwe, krachtigere telescopen gebruikte om de hemel van dichterbij te bestuderen, zag hij de bewegingen van de planeten rond de zon en die van de manen rond Jupiter. Zo kon hij het nieuwe, uitgebreide model van het zonnestelsel dat Copernicus had aangedragen in al zijn fascinerende details uitwerken. Dankzij de nieuwe technologie van de telescoop kon Galileo een werkelijkheid beschrijven die daarvoor met geen mogelijkheid zo duidelijk waar te nemen was.

Op een zeer vergelijkbare manier betekende de nieuwe technologie van de functionele kernspintomografie of fMRI een revolutie in de manier waarop neurowetenschappers een blik wordt gegund in het levende menselijke brein. Daarbij kan worden geobserveerd welke hersendelen wanneer en als reactie op welke stimuli worden ingezet. Net zoals Galileo plotseling de manen van Jupiter te zien kreeg, kunnen neurowetenschappers nu voor het eerst zien hoe delen van de hersenen als de amygdala, de hippocampus of de neocortex zich tot elkaar verhouden.

De hersenen geven hierdoor steeds meer geheimen prijs. Een van de gebieden waarin veel ontdekkingen worden gedaan, is hoe wij mensen functioneren als we aan angst worden blootgesteld. De gevolgen voor de democratie zijn ingrijpend.

In een democratie wordt doorgaans (en meestal stilzwijgend) aangenomen dat burgers als rationele wezens handelen, en met behulp van de rede de problemen oplossen die ze voorgeschoteld krijgen, alsof ieder probleem rationeel kan worden geanalyseerd en in alle redelijkheid beargumenteerd om tot een grondig beredeneerde gezamenlijke conclusie te komen. Recent onderzoek toont echter aan dat het helemaal niet zo werkt.

Een van de gezaghebbendste neurowetenschappers ter wereld, Vilayanur S. Ramachandran, schrijft: 'Ons geestesleven wordt hoofdzakelijk aangestuurd door een cocktail van emoties, drijfveren en verlangens waarvan we ons nauwelijks bewust zijn, en wat we ons bewustzijn noemen, is meestal een geconstrueerde post hoc-rationalisatie van dingen die we eigenlijk om andere redenen doen.'⁹

Er zijn nog andere mentale structuren die gevoelens en emoties besturen, en die hebben een grotere weerslag op besluitvorming dan logica en ratio. Bovendien kunnen emoties, vooral angstgevoelens, de ratio veel dieper beïnvloeden dan omgekeerd.

Charles Taber, wetenschapper aan de Stony Brook University in New York, beweerde zelfs: 'Het Verlichtingsmodel van de nuchtere ratio als burgerplicht is feitelijk bankroet.'¹⁰

Joseph LeDoux, neurowetenschapper aan de universiteit van New York en auteur van *The Emotional Brain*, drukt het zo uit: 'Verbindingen van de emotionele naar de cognitieve centra zijn sterker dan verbindingen van de cognitieve naar de emotionele centra.'¹¹ Ons vermogen angst te voelen is een oeroude strategie die verankerd zit in het brein, zodat we meteen kunnen reageren als ons leven op het spel staat. Maar angst is niet de enige opgeroepen emotie die geprogrammeerd is om snelle reacties toe te laten. Zo speelt de amygdala hoogstwaarschijnlijk een rol in het aanjagen van andere reacties die van belang zijn voor de overleving van de soort, zoals de voortplantingsdrang. (Het zou kunnen dat seksuele prikkeling, naast angst, mede daardoor een vast ingrediënt is van de huidige televisieprogramma's.) De ratio daarentegen bevindt zich voornamelijk in delen van het brein die recent zijn geëvolueerd, en is onderworpen aan subtielere processen, die ervoor zorgen dat we potentiële gevaren herkennen nog voordat ze er zijn en dat we een onderscheid maken tussen echte en denkbeeldige gevaren.

Neurologen en hersenonderzoekers beschrijven hoe verontrustende beelden rechtstreeks naar dat deel van het brein gaan dat losstaat van talige of rationele analyse. Twee parallelle zenuwbanen lopen van de visuele centra naar de rest van de hersenen, en één ervan doet dienst als een primitief maar bliksemsnel waarschuwingssysteem. (De evolutie moet vaak schipperen tussen snelheid en precisie.)¹² Bo-

vendien kan het angstsignaal, waar het ook op reageert, moeilijk weer uit worden gezet als het eenmaal ingeschakeld is.

Psychologen hebben onze besluitvorming bij grote onzekerheid bestudeerd en ontdekt dat we een kortere weg nemen bij het maken van belangrijke keuzes, via zogenaamde heuristieken. Een van de belangrijkste heuristieken is het nemen van beslissingen op gevoel. Vaak vormen we bliksemsnel oordelen die vooral op een emotionele reactie zijn gebaseerd, zonder alle opties rationeel de revue te laten passeren en beredeneerde keuzes te maken.¹³

Die kortere weg is eigenlijk erg nuttig. We nemen er sneller beslissingen door, en zo kunnen we gevaarlijke situaties vermijden. Maar die beslissingen genomen op emotionele gronden kunnen ook ons beoordelingsvermogen overschaduwen. Als een emotionele reactie, zoals angst, bijzonder sterk is, kan die het redeneerproces volledig verdringen.

Verder kan angst het niet alleen van de ratio overnemen als zich een dreigend gevaar aandient, soms vertoont ook het geheugen hetzelfde overwicht van angst over redeneervermogen. We denken ten onrechte dat het geheugen het exclusieve domein van de rede is, maar eigenlijk hebben de hersencentra die ons vermogen aansturen om angst te voelen hun eigen geheugencircuits. In de loop van ons leven klasseren we traumatische ervaringen in de bovenste la, en bewust of onbewust putten we er in onbekende situaties voortdurend uit, vooral als een snelle reactie geboden is.

De meesten hebben wel eens gehoord van het posttraumatisch stressyndroom, dat onder meer voorkomt bij slachtoffers van verkrachting en kindermisbruik, en bij oorlogsveteranen. Gewoonlijk krijgt een ervaring die in het geheugen wordt opgeslagen een soort 'tjidslabel' via een mechanisme waardoor we, als we ons een gebeurtenis herinneren, weten hoe lang die geleden is en waar op de tijdbalk die ruwweg te situeren valt. Zo krijgen we er een idee van of de herinnerde ervaring voor zus en na zo gebeurde, of bijvoorbeeld tien of elf weken geleden.

Maar traumatische gebeurtenissen, waar angst of pijn mee gemeoid is, worden via een ander proces in het geheugen opgeslagen. Dan gelden de spelregels niet meer. De amygdala wordt geactiveerd

en die herinnering wordt anders opgeslagen, onder een ander label. Het 'tijdslabel' wordt verwijderd, zodat de traumatische ervaringen, als ze zich later worden herinnerd, zich in het heden lijken af te spelen. Het geheugen is in staat, ook als het trauma van jaren her dateert, de angstreactie in het heden te activeren, omdat door de intensiteit van de herinnering een deel van de hersenen reageert alsof de traumatische gebeurtenis zich opnieuw afspeelt. Bij het posttraumatisch stresssyndroom komen traumatische herinneringen voortdurend bovendien in de geest, waarbij de gebeurtenissen opnieuw worden beleefd alsof ze vers in het geheugen liggen. Ramachandran wees er al op dat die alomtegenwoordigheid van het trauma verlamrend kan werken.

Ook al vertelt ons verstand ons hoe lang het geleden is, de forse, gespecialiseerde geheugencircuits in de angstcentra van de hersenen beleven de traumatische gebeurtenissen opnieuw op het moment dat we ze ons herinneren, en zo ontstaan dezelfde reacties als inder tijd, zoals een snellere hartslag en acute angstgevoelens.

Vergelijkbaar gestructureerde ervaringen kunnen ertoe leiden dat die angstcentra ons herinneringen aan het heden opdringen. Als een latere ervaring ook maar enige gelijkenis vertoont met een traumatische herinnering, kan die iemands emoties volledig beheersen en dezelfde angstreacties losmaken als het oorspronkelijke trauma.

Meer nog, als de geringe gelijkenis rationeel wordt geanalyseerd, heeft dat erg weinig invloed op het angstcentrum van de hersenen en kan het de beangstigende herinnering zelden verdrijven. Maar omgekeerd heeft het angstcentrum een onvoorstelbare invloed op het redeneerproces en op de manier waarop herinneringen vorm krijgen. Michael Fanselow, onderzoeker psychologie aan de UCLA, zegt het zo: 'De beschikbare informatie doet vermoeden dat de amygdala informatie over angstwekkende gebeurtenissen vergaart en opslaat, maar ook het opslaan van andere soorten informatie *in verschillende hersendelen beïnvloedt*.¹⁴ (mijn cursivering).

Toen mensen een hoger denkniveau ontwikkelden, bood dat het voordeel dat ze op dreigend gevaar konden anticiperen. We konden ons het gevaar voorstellen, in plaats van het alleen maar waar te nemen. Maar daarmee leerden we ook om ons denkbeeldig gevaar voor

te stellen. En als groepen mensen overreed worden om zich bepaalde denkbeeldige gevaren voor de geest te halen, kunnen die de angstreactie net zo sterk activeren als échte gevaren.

Die mogelijkheid om ons iets in te beelden dat de amygdala en de angstreactie in gang zet, is bijzonder veelbetekenend door een ander belangrijk, nauw verwant fenomeen, de zogenaamde secundaire traumatisering. Als iemand, zoals een familielid of iemand met wie we ons identificeren, een trauma heeft ondergaan, kunnen zijn of haar gevoelens op ons worden overgedragen, ook al ondergingen wij de traumatische gebeurtenis niet zelf.

Recent onderzoek wijst uit dat als slachtoffers hun traumatische verhalen aan mensen vertellen die zich met hen verwant voelen, of die verwantschap nu etnisch, religieus, historisch, cultureel, linguïstisch, tribaal of nationalistisch is, dat tot emotionele en fysieke reacties bij de toehoorder leidt die vergelijkbaar zijn met die van de slachtoffers zelf.

Fysiologen hebben onlangs een nieuw soort neuronen ontdekt, zogenaamde spiegelneuronen, die ons inlevingsvermogen een fysieke basis geven. Ramachandran legt uit hoe opzienbarend die ontdekking was:

Het is al langer bekend dat het betreffende hersendeel (de cortex singularis anterior, die veel signalen van de amygdala ontvangt) neuronen bevat die actief worden wanneer de patiënt wordt geprikt en pijn voelt, waarna hij vermijdingsgedrag vertoont. Ze werden dan ook 'pijngevoelige neuronen' genoemd toen nog werd aangenomen dat ze het organisme voor potentieel gevaar waarschuwen. Maar onderzoekers in Toronto ontdekten dat in menselijke subjecten sommige van deze cellen niet alleen (zoals te verwachten) reageerden als de patiënt zelf met een naald werd geprikt, maar ook actief werden als die iemand anders zag die werd geprikt. Deze spiegelneuronen deden de grens tussen het 'zelf' en de ander vervagen, wat betekent dat onze hersenen op inlevingsvermogen en medeleven zijn gebouwd. Let wel, dit is allesbehalve figuurlijk bedoeld; de neuronen in kwestie merken het verschil niet of jijzelf of iemand anders wordt geprikt. Het lijkt alsof de

spiegelneuronen levensecht simuleren wat er in de hersenen van de ander omgaat, waarbij de pijn van de ander bijna ‘voelbaar’ is. (Ik noem ze Dalai Lama-cellen.)¹⁵

Therapeuten kenden de kracht van het fenomeen van secundaire traumatisering lang voor de ontdekking van de spiegelneuronen die verklaren waar het vandaan komt. Lisa McCann en Laurie Ann Pearlman definiëren secundaire traumatisering als volgt: ‘De blijvende psychologische gevolgen voor therapeuten die de traumatische ervaringen van hun patiënten (de slachtoffers) te horen krijgen. Wie met slachtoffers werkt, kan daar diepgaande psychologische gevolgen van ondervinden, die verontrustend en pijnlijk kunnen zijn voor de hulpverlener en nog maanden en jaren na het contact met getraumatiseerde mensen kunnen voortduren.’¹⁶

In de hele wereld worden verhalen over oude trauma’s en tragische ervaringen van generatie op generatie doorgegeven. Lang voor de televisie het vertellen van verhalen met alle bijbehorende emotionele respons een nieuwe dimensie gaf, lokten levendige verslagen van trauma’s die anderen aan den lijve hadden ondervonden ook eeuwen na dato nog uiterst heftige reacties uit bij de toehoorders.

Vroeg in de zomer van 2001 gingen mijn vrouw Tipper en ik naar Griekenland. Toen we daar waren, bracht de paus een historisch bezoek aan Griekenland, waar hij werd opgewacht door duizenden boze betogers die borden droegen met beledigende teksten. Ik ging na wat er aan de hand was. Ze waren kwaad over iets wat achthonderd jaar eerder was gebeurd. De Vierde Kruistocht had Constantinopel aangedaan, de stad geplunderd en zodanig verzwakt dat de Turken haar later makkelijker konden innemen. En nu, achthonderd jaar later, zijn ze nog steeds kwaad.

Nog een voorbeeld: Slobodan Milosevic trok in het begin van de zomer van 1989 naar de heuvels van Kosovo op de zeshonderdste denkdag van de slag die het Servische Rijk tijdens zijn glorie tijd op de knieën dwong. Volgens woordvoerders van de regering waren er anderhalf miljoen mensen. Westerse schattingen maken gewag van een miljoen mensen, die vanaf de heuvels naar hem luisterden. In zijn toespraak liet Milosevic de veldslag van zeshonderd jaar eerder

herleven. Meteen na die collectieve hertraumatisering werd de meedogenloze en gewelddadige verdrijving van Kroaten, Bosniërs en Kosovaren ingezet, ten dele omdat de secundaire ervaring van een zes eeuwen oud trauma bij de aanwezigen een lichamelijke reactie veroorzaakte alsof ze die angst van zo lang geleden opnieuw beleefden.

Als je kijkt naar de conflicten op het Indische subcontinent en in Sri Lanka, of in Afrika, Noord-Ierland, het Midden-Oosten, ja, in bijna alle conflictzones in heel de wereld, zul je er elementen in terugvinden van amygdalapolitiek, die misbruik maakt van secundaire traumatisering en de herinnering aan tragedies van lang geleden. Weliswaar is er altijd een politiek proces dat deze conflicten probeert op te lossen door rationele dialoog. Alleen is zo'n reactie onvoldoende om de nog steeds krachtige, opgerakelde en herleefde traumatische herinneringen te verjagen. Om in heftige, langlopende conflicten secundair traumatische collectieve herinneringen een plaats te geven zijn nieuwe mechanismen nodig, zoals de Waarheids- en Verzoeningscommissie in Zuid-Afrika, of andere, nog te ontdekken mechanismen.

De voornaamste manier waarop we in onze cultuur tegenwoordig verhalen vertellen, is via de televisie. Eerder vermeldde ik al dat we veertig jaar verder zijn sinds de meeste Amerikanen de televisie omarmden als hun belangrijkste bron van informatie. Zoals gezegd is de dominantie van het medium zo uitgesproken dat de gemiddelde Amerikaan twee derde van zijn vrij te besteden tijd (die dus niet wordt ingenomen door werk, slaap of forenzen) met tv-kijken vult. En vrijwel alle politieke communicatie van enig belang vindt tegenwoordig plaats via tv-spotjes van dertig seconden.

Onderzoeken wijzen uit dat de tv bij miljoenen mensen secundaire trauma's kan veroorzaken. Uit de resultaten bleek dat mensen die na 11 september veel tv hadden gekeken meer symptomen van trauma vertoonden dan minder regelmatige kijkers. In één analyse van deze studie stond over de geënquêteerden die verslag deden van hun reacties op 11 september, te lezen: 'Wie het meest televisie keek, meldde de meeste stress te hebben.'¹⁷

De lichamelijke effecten van het kijken naar traumatische gebeurtenissen op tv (stijgende bloeddruk en versnelde hartslag) zijn de-