

WAAROM WE BANG ZIJN

Leesexemplaar

BRAM VERVLIET

waarom we bang zijn

De oorsprong en toekomst van angst

P E L C K M A N S

INHOUD

PROLOOG		7
1. NAAR EEN WERELD ZONDER ANGST		17
HOOFDSTUK 1	De Vier Vrijheden	21
HOOFDSTUK 2	Steeds veiliger	31
HOOFDSTUK 3	De angstparadox	55
2. WAT IS ANGST?		67
HOOFDSTUK 4	Strepen trekken in regenbogen	73
HOOFDSTUK 5	Een koffer vol gezichten	83
HOOFDSTUK 6	<i>Sex, lies and ...</i>	103
HOOFDSTUK 7	Schimmels op de vlucht	117
HOOFDSTUK 8	De betekenis van angst	137
HOOFDSTUK 9	Mijn geheim	149
HOOFDSTUK 10	Bange prooidieren	161
HOOFDSTUK 11	De eigen dood	175
3. HOE WE BANG WORDEN		185
HOOFDSTUK 12	Elke druppel telt	193
HOOFDSTUK 13	De naakte mens	207

HOOFDSTUK 14	Het veilige niets	225
HOOFDSTUK 15	Angst en onbehagen	239
HOOFDSTUK 16	Racisten en psychopaten	249
4. HET KOMPAS VAN GEVAAR		269
HOOFDSTUK 17	Je luie zetel	279
HOOFDSTUK 18	Het gevaar van metaforen	287
HOOFDSTUK 19	Voorspelbaar irrationeel	305
HOOFDSTUK 20	Nog meer denkfouten	323
5. DE TOEKOMST VAN ANGST		339
HOOFDSTUK 21	Worden we banger?	349
HOOFDSTUK 22	It's the economy, stupid	375
HOOFDSTUK 23	Tegen de neergang	387
EPILOOG		401
BRONNEN		409
DANKWOORD		445

voor Rudy

Leesexemplaar

PROLOOG

Enkele jaren geleden stond ik voor een raadsel. Barbara en ik waren net verhuisd naar Borgerhout, ondanks het slechte imago dat toen nog kleefde aan dit stadsdistrict van Antwerpen. Ik zag de verbazing bij onze Leuvense vrienden toen ze over de verhuis hoorden. Borgerhout, echt? Maar we zetten door en begonnen vol goede moed een mooi herenhuis te renoveren. We voelden ons snel thuis in onze nieuwe wijk – het was als een dorp in de stad. In een mum van tijd kenden we de hele straat en zeiden iedereen gedag. Nooit voelden we ons onveilig. En toch...

Na een tijd voelde ik de sfeer kantelen. Er be kroop mij een vaag gevoel van onbehagen, een zweem van onveiligheid, ja zelfs dreiging. Er leken zich meer onfrisse zaken voor te doen. Ik merkte dat ik meer om mij heen keek, voorbijgangers nauwlettender in de gaten hield en het slot op onze deur dubbelcheckte. Ik was niet helemaal gerust meer als Barbara alleen 's avonds op straat was. Ik begon mij meer te storen aan snel rijdende auto's. En aan roepende mensen.

Vreemd. Ik was nooit belaagd geweest, ook Barbara niet, noch andere kennissen uit de buurt. Ik had nergens sporen gezien van inbraak, diefstal of geweld. Er waren ook geen nieuwe rellen uitgebroken, integendeel: de rust was helemaal terug in de wijk. Gezinnen keuvelden gezellig aan het speeltuintje op de hoek van de straat. Ik kon maar geen aanleiding vinden voor dit plotse gevoel van onveiligheid.

Het werd nog vreemder toen dit gevoel na drie maanden even plots verdween als het was opgekomen. Ik voelde mij weer rustig

en ontspannen in mijn wijk. Ook nadien heb ik mij nooit nog onveilig gevoeld. Wat was er toch gebeurd in die drie maanden?

Dit raadsel hield mij bezig. Als psycholoog weet ik dat gevoelens meestal niet uit jezelf komen – ze worden getriggerd door de situatie waarin je bent. Het zijn reacties op dingen die rondom je gebeuren. Maar welke dingen dan? Wat was er gebeurd waardoor ik mij plots onveilig voelde en drie maanden later plots weer veilig? Ik kon er geen touw aan vastknopen.

Uiteindelijk viel het antwoord in mijn schoot. Grappig genoeg gebeurde dat via de spamfolder van mijn mailbox. Ik scrolde op een blauwe maandag door die folder om te kijken of er misschien belangrijke mails in beland waren. Reclame voor wetenschappelijke congressen, levensverzekeringen en penisverlengingen wisselden elkaar af tot mijn oog viel op een mail van een bekende lokale krant. Ik klikte door en zag meteen dat dit het antwoord was waar ik zo lang naar had gezocht.

‘Beste Bram, wij hopen dat je van het proefabonnement genoten hebt. We bieden je graag een jaarabonnement aan tegen gunstige voorwaarden. Zo hoeft je nooit nog het nieuws uit je eigen wijk te missen!’ Ik leunde achterover en bleef naar de mail staren. Nu wist ik het weer: een vriend van me was bij die krant gaan werken en had mij een proefabonnement cadeau gedaan. Voor exact drie maanden.

Elke ochtend viel de krant met lokaal nieuws in mijn bus. Dag na dag las ik over akkefietjes, handtassendiefstallen en politieinterventies. Over gaslekken, verkeersongelukken, elektriciteitspannes. Over winkeldiefstallen en drugsgeweld. Van de ene op de andere dag zat ik in een stroom van informatie over alles wat er misging in mijn wijk. En dat was nogal wat! Er ging een nieuwe wereld voor me open. Een wereld die niet strookte met mijn eigen ervaringen, maar wel mijn buurtgevoel kleurde.

Dat zette mij aan het denken. Ik begon mij af te vragen welke wereld de juiste was. De veilige wereld die ik zelf ervaarde, of de gevaarlijke wereld die ik leerde kennen uit de krant? Moeilijke vraag. Wat in de krant stond was feitelijk juist. Problemen en gevaren komen nu eenmaal voor, meer dan ons lief is. Maar mijn ervaringen waren óók juist: het merendeel van de tijd gebeurt er helemaal niets. Voor de grote 99% is het gewone leven een beetje saai. Veilig en saai – daar vul je geen kranten mee.

En er verbaasde me nog iets. De stroom van slecht nieuws werd me niet opgedrongen. De krant viel gewoon in de bus, ik had ze ook kunnen laten liggen. Toch deed ik dat niet. Ik pakte ze op en nam mijn tijd om door de lokale bijlage te bladeren. Iets trok mij aan. Maar wat?

Je zou kunnen zeggen dat ik belust was op sensatie. Dat ik het heimelijk spannend vond om over gevaren te lezen. Een beetje zoals een ramptoerist – verlekkerd om te aanschouwen wat misgaat. Maar zo zie ik dat niet. Nee. Ik denk dat ik, en de meeste mensen met mij, over gevaren lees omdat ik *bezorgd* ben over de toestand van de wereld – mijn wijk in dit geval. Ik ben verontwaardigd wanneer vermijdbare rampen plaatsvinden. Ik voel mee met slachtoffers en hun families. Het is mededogen – een wens dat die dingen niet zouden gebeuren, dat niemand die dingen zou moeten meemaken. Dáárom lees ik over gevaren: ik word getroffen door menselijk leed, niet door geweld of sensatie. Net als de meeste mensen.

Die gedachte stemt mij hoopvol, want het zegt me dat ons mededogen groeit en zo stilletjes aan de hele wereld omvat. Het feit dat we wéten dat bewoners uit Californië halsoverkop wegvluchten voor bosbranden terwijl hun huizen in vlammen opgaan, getuigt van medeleven met mensen, waar dan ook op deze planeet. We zouden ook gewoon onze schouders kunnen ophalen. En wegstijgen. Maar dat doen we niet.

We worden steeds zorgzamer. Het beste bewijs hiervoor is dat de veiligheid in de wereld toeneemt. Dat lijkt niet zo, zeker niet wanneer acute dreigingen voor onze neus staan, maar toch: er sterven almaar minder mensen een vroegtijdige dood. Minder levens gaan verloren aan rampen, geweld, honger. Minder kinderen gaan dood aan diarree en malaria. Minder mensen sterven door luchtvervuiling. Ondanks alles is de mens nog nooit zo veilig geweest. En dat komt niet toevallig: veiligheid is door mensenhanden gemaakt.

Denk maar aan de gigantische bedragen die besteed worden om nieuwe medicijnen te ontwikkelen tegen gruwelijke ziektes, om huizen bestand te maken tegen brand, om het aantal verkeersongevallen te verminderen. En zoveel meer... Dat zijn immense inspanningen die we als samenleving maken. Met welk doel? Zoveel mogelijk mensen een veilig bestaan geven. Dit gaat met vallen en opstaan – soms meer vallen dan opstaan, maar met kleine stapjes gaan we vooruit.

Toch blijft de verworven veiligheid breekbaar. Ondertussen is Rusland Oekraïne binnengevallen en heeft het daar een afschuwelijke oorlog ontketend die de hele internationale orde bedreigt. Los van het menselijke leed in Oekraïne zelf, zet het de veiligheid op losse schroeven die we decennialang met man en macht hebben opgebouwd. En weet je wat vreemd is? Meestal besef je pas achteraf hoe veilig de wereld was wanneer een nieuw gevaar je bedreigt. Zolang je midden in veiligheid staat, valt ze amper op. Dan is ze even banaal als de lucht die je inademt. Je weet wel dat ze levensbelangrijk is, maar je denkt er niet aan. Het is maar achteraf dat je ernaar terugverlangt. Of wie heeft tijdens de coronapandemie niet met weemoed gemijmerd over tijden waarin nauwe sociale contacten normaal en veilig waren?

Nee, op momenten van grote dreiging is het normaal dat je

bang bent en dat je zo snel mogelijk het gevaar wilt bezweren, zodat je niet langer bang hoeft te zijn en opnieuw van veiligheid kan genieten. Maar wat als we daarin slagen? Als we de wereld weer veiliger kunnen maken, gaan we dan ook minder bang worden? Daalt angst automatisch in een veilige wereld en worden we dan gelukkiger?

De laatste jaren hoorde ik sommige psychologen en psychiaters beweren dat onze veilige westerse maatschappij schadelijk is voor onze psychische gezondheid. Dat ze ons banger, ongelukkiger en ontredderd maakt. Dat de zogenaamd neoliberale samenleving waarin we leven een aanslag pleegt op ons welzijn. Dat we, ondanks de spectaculaire toename van veiligheid de voorbije zeventig jaar, alleen maar ongelukkiger zijn geworden. Depressiever, narcistischer, gejaagder. Als ik om mij heen kijk, dan zie ik dat deze pessimistische teneur breed gedeeld wordt. Maar klopt het wel?

Dit is niet zomaar een vraag. Want ze stelt iets op scherp: is die westerse samenleving het wel waard om voor te vechten als ze ons ongelukkiger maakt? Moeten we blijven werken aan meer veiligheid, of is het hopeloos? Dit zijn vragen die misschien vreemd overkomen in tijden van grote dreiging. Het is dan moeilijk voor te stellen dat veiligheid géén soelaas zou bieden. En toch is dit het dominante verhaal in onze contreien: dat we geestelijk achteruitgaan bij al die vooruitgang en veiligheid. Moeten we er dan wel voor vechten?

Toen ik de mail van die krant in mijn spamfolder ontdekte, lang voor de coronapandemie en de oorlog in Oekraïne, spookten deze vragen ook al door mijn hoofd. Terwijl ik naar het scherm van mijn laptop bleef staren, probeerde ik mijn gedachten te ordenen. De vraag waarmee ik worstelde, was of onze angst wel daalt wanneer we in een veilige wereld terechtkomen. Dat klinkt

logisch, maar het is niet zeker. Want wat hadden de straten van Borgerhout me geleerd?

Dat je ook bang kan worden als je veilig bent en niets bedreigends meemaakt. Drie maanden lang kreeg ik informatie over allerlei gevaren die zich voordeden. Niet dat Borgerhout plots gevaarlijker werd – ik kreeg gewoon andere informatie. Mijn angst had niets te maken met toegenomen gevaar. En daarna, toen ik minder bang werd, had dit ook niets met feitelijke veiligheid te maken. Ik zag gewoon de informatie niet meer.

Dat is waar het om draait, bedacht ik: informatie. Ik stond op en klapte mijn laptop toe. Mijn mond voelde droog. Ik haalde een glas water in de keuken en bleef voor het raam staan. Op dat moment nestelde zich een nieuwe gedachte in mijn hoofd. Een verontrustende gedachte. Een vraag, eigenlijk, een vraag die me niet meer zou loslaten.

Worden we banger in een veilige wereld?

Dat je banger wordt bij dreiging spreekt voor zich. Maar in een veilige wereld? Dat lijkt niet logisch. Naarmate je veiliger bent, zou je verwachten dat de angst gaat dalen, niet stijgen. Maar toch. Als informatie mij bang kon maken in de 99% veilige straten van Borgerhout, zouden we dan ook niet bang kunnen worden in een veilige wereld? Misschien staren we dan steeds feller naar de gevaren die nog overblijven en zien we de veiligheid niet meer. En worden we nietsvermoedend banger. Het zou een serieuze opdoffer zijn voor ons streven naar die veilige wereld. Waarom doen we het dan nog?

Aan het raam, met het glas water in mijn hand, begon het idee voor een boek vorm te krijgen. Want, zo bedacht ik me, om

hierop te kunnen antwoorden, moeten we eerst nagaan wat angst is, en wat angst drijft. Ik begon de vragen te zien die ik zou moeten stellen. Wat gebeurt er als je bang bent? Wat voel je, wat denk je, wat doe je? En ook: hoe *word* je bang? Van welke dingen word je bang? Van dingen die we gevaarlijk vinden, dat is evident – maar hoe doen we dat eigenlijk: gevaren inschatten?

Deze vragen zijn niet nieuw voor mij. Je moet weten dat ik mijn hele werkende leven al onderzoek doe naar angst. Ik sta ermee op en ga ermee slapen. En tijdens de dag slijt ik mijn leven in het psychologische laboratorium. Dat is mijn biotoop: nauwgezet observeren wat er gebeurt als ik vrijwillige deelnemers bang maak. Ik meet hoe hun lichaam reageert, welke delen van hun hersenen actief worden, en wat ze me vertellen over hun gedachten en gevoelens. Samen met doctoraatsstudenten ontwerp ik experimenten om te onderzoeken wat onze deelnemers bang maakt, en wat niet. Om zo onze blik op angst steeds scherper te krijgen.

We doen dit om meer inzicht te krijgen over hoe angsten kunnen ontsporen. Angstpatiënten lijden aan intense angsten die overdreven overkomen: de trein niet durven te nemen, extreem verlegen zijn, gillend weglopen van een spin, overbezorgd zijn... Als we weten waar die angsten vandaan komen, hoe ze werken en wat de gevolgen zijn, dan hopen we patiënten gerichter te kunnen helpen. Maar angsten komen in zoveel vormen en kleuren dat het moeilijk is om een rechte lijn te trekken als we ze in de dagelijkse wereld onderzoeken. Daarom gooien we het over een andere boeg: we creëren nieuwe angsten binnen de vier muren van het laboratorium, waarna we ze heel precies kunnen ontleden.

Toch wou ik geen boek schrijven over ontspoorde angsten, noch een boek met tips over hoe je met vervelende angsten kan omgaan. Als je daarop had gehoopt, dan moet ik je teleurstellen. (Leg het boek gerust terug als je nog in de boekhandel staat te

bladeren.) Het goede nieuws is dat je op vele andere plekken onderbouwde tips kan vinden. Maar niet in dit boek dus.

Nee: het boek dat je vasthoudt is geschreven met een ander doel voor ogen. Het is een onderzoek naar de oorzaken en doelen van angst. Naar de redenen *waarom we bang zijn*. Want ieder-één heeft angsten, ook mensen die er geen last van hebben. Sommige angsten zijn individueel, andere worden breed gedeeld. Denk maar aan zorgen over klimaatopwarming, polarisering, fake news, corona, opvoeding... En er zijn ook angsten die verkeerd gericht zijn. Terreur en moord zijn kleine doders in onze wereld, maar krijgen overdreven veel aandacht.

Ik heb het boek opgebouwd rond twee grote vragen. De eerste gaat over het verleden. *Waar komt angst vandaan?* Met die vraag speuren we naar de oorsprong van angst, we gaan uitvissen waar het voor dient, we gaan bestuderen hoe het werkt. Om heel precies te begrijpen wat angst is. De tweede vraag gaat over de toekomst. *Waar gaat angst naartoe?* We gaan ons afvragen welke toekomst angst nog heeft in een wereld die steeds veiliger wordt. Is angst gedoemd te verdwijnen, of is het net omgekeerd: worden we steeds banger? We duiken de maatschappij in om gedeelde angsten en zorgen te peilen.

Je weet ondertussen dat ik psycholoog ben van opleiding. Maar de ambitie van dit boek reikt verder. Angst grijpt in op zoveel aspecten van ons leven, dat we het gaan hebben over zenuwcellen in de hersenen tot sociale klassen in de maatschappij. Dat red je niet met psychologie alleen. We moeten over muurtjes heen kijken, zoeken naar kennis in aangrenzende disciplines die elk een ander aspect van angst belichten. Ik zet ze op een rijtje. We gaan kennis halen uit:

- De *biologie* van angst, die onderzoekt hoe ons lichaam reageert op gevaar.

- De *psychologie* van angst, die onderzoekt wat we daarbij denken en voelen.
- De *sociologie* van angst, die onderzoekt waar mensen samen bang voor zijn.
- De *filosofie* van angst, die onderzoekt hoe angst zich verhoudt tot vrijheid.

Daarmee is het een lijvig boek geworden. Ik weet dat dit een risico met zich meebrengt: dat je ergens in het boek strandt en niet meer verder leest (geloof me, ik weet hoe dat gaat). Om het je wat gemakkelijker te maken heb ik het boek opgedeeld in vijf delen. En het leuke is: elk deel kan afzonderlijk gelezen worden. Want elk deel belicht een ander deel van angst. Het eerste deel kan je het best wel helemaal lezen, want daar grijp ik vaak naar terug. Maar als je daarna merkt dat je stilvalt, spring dan gerust naar een volgend deel. Het zou jammer zijn om het einde te missen.

Nog even dit: de artikels die ik geraadpleegd heb, kan je helemaal achteraan terugvinden. Ik heb ze per hoofdstuk gerangschikt met een korte uitleg erbij, zodat je snel de juiste bronnen kan vinden. In de tekst zelf heb ik geen eindnoten gezet, zodat je niet de hele tijd heen en weer hoeft te bladeren.

Dit gaat onze route zijn. In het eerste deel duiken we de recente geschiedenis in: we onderzoeken waar onze blik op angst vandaan komt en hoe het de wereld almaar veiliger heeft gemaakt. In het tweede en derde deel bestuderen we wat angst *is* en hoe we bang *worden* door gevaar. In het vierde deel pluizen we uit waarom onze angsten soms verkeerd gericht staan. En in het vijfde deel peilen we de angst in de samenleving: we gaan na of we banger worden en hoe angsten verdeeld zijn in de bevolking. Op het einde buigen we ons ook over een kwestie die mij na aan het hart ligt: het wijdverbreide pessimisme in de westerse wereld en de psychologische gevolgen die dat kan hebben.

Hoe start je een boek over angst? In mijn geval: door een verrassende wending. Toen ik mijn zoektocht begon naar de filosofie van angst, was mijn plan om eerst losjes rond te kijken en alles te verzamelen wat ik kon vinden over de verhouding tussen angst en vrijheid. En dus opende ik mijn laptop en tokkelde *'fear'* en *'freedom'* in de zoekmachine. Dat moment veranderde alles.

De eerste hit was een schilderij van een Amerikaans gezin rond een gigantische kalkoen op de eettafel. Een gezellig tafereel. Thanksgiving, duidelijk – maar wat heeft dat met vrijheid en angst te maken? Daar kon ik niet veel mee. Ik keek nog wat verder naar de andere zoekresultaten. Niet veel later stootte ik op een toespraak van Franklin D. Roosevelt, president van de Verenigde Staten in het midden van de twintigste eeuw. Wat heeft die met angst te maken, dacht ik eerst nog.

Naarmate ik verder las begon het me te dagen: als ik wilde begrijpen hoe wij vandaag met angst omgaan en wat vrijheid voor ons betekent, moeten we terug in de tijd. Tachtig jaar om precies te zijn. Dan moeten we terug naar de grootste gruwel die ooit het daglicht heeft gezien. Naar de slachting van tientallen miljoenen mensen. Naar wo II.

Want in die gruwel ontstond de mooiste droom die de mens ooit gehad heeft.

De droom van een wereld zonder angst.

DEEL 1

NAAR EEN WERELD ZONDER ANGST

6 januari 1941. Het Amerikaanse congres is tot de nok toe gevuld, camera's draaien en microfoons staan aan. President Franklin D. Roosevelt staat alleen vooraan. Hij maakt zich klaar om de natie toe te spreken. In miljoenen huiskamers zitten Amerikanen aan de radio gekluisterd. Over heel de wereld kijken beleidsmakers gespannen toe. In normale omstandigheden is een State of the Union-toespraak een ietwat saai promopraatje voor het gevoerde beleid. Alleen: de omstandigheden zijn nu niet normaal.

Het land staat er bepaald slecht voor in 1941. Na tien lange jaren is de Grote Depressie nog altijd niet verteerd, wel integendeel. Immense financiële injecties (de befaamde *New Deal*) hebben een nieuwe recessie niet voorkomen. In 1937-1938 was de werkloosheid opnieuw geklommen tot een duizelingwekkend hoge 20%, een periode die de naam *Roosevelt Recession* kreeg – niet bevorderlijk voor het imago van een president. Zowel het kapitalistische systeem als de positie van Roosevelt staat onder grote druk. Als klap op de vuurpijl legt de staatsgeleide planeconomie van de Sovjet-Unie ondertussen de sterkste groeicijfers ter wereld voor. Het kapitalisme en de vrijemarkteconomie liggen knock-out in de hoek.

En dan is er natuurlijk nog nazi-Duitsland, dat zwaar geleden heeft onder de Grote Depressie maar nu al enkele jaren pijlsnel omhoogklimt, en terloops ook half Europa onder de voet loopt. In de andere helft viert het fascisme hoogtij, met Spanje en Italië op kop. Engeland, baken van vrijheid en democratie, is een paria geworden. Hoelang zal het nog kunnen standhouden? Maar wat Roosevelt helemaal verontrust, is dat in eigen land bewondering ontstaat voor de Duitse en Russische opgang. In vergelijking daarmee is de situatie in de vs erbarmelijk: een slabakkende democratie die tandeloos toekijkt terwijl de economie ineens stuikt.

Een promopraatje zal deze State of the Union niet worden, zoveel is duidelijk. De wereld heeft er nog nooit zo slecht voor gestaan! Maar wat moet Roosevelt dan wel vertellen? Kan hij de angst van miljoenen Amerikanen verlichten en de hoop en strijd-lust weer aanwakkeren?

Ja, we weten dat het hem gelukt is. Hij heeft de vs zelfs de Tweede Wereldoorlog ingeloodst. En *hoe* hij dat gedaan heeft is fabuleus. Met één welgemikte toespraak, op het donkerste moment in de geschiedenis. Een toespraak die angst en vrijheid in de schijnwerpers zette en het aanschijn van de wereld zou veranderen. Een toespraak die tot vandaag haar schaduw werpt op hoe we met angst omgaan.

Straks gaan we die toespraak haarfijn ontleden, maar eerst keren we een paar jaar terug in de tijd. Want Roosevelt was niet aan zijn proefstuk toe. In 1933, het donkerste jaar van de Grote Depressie, had hij al eens opgeroepen tot massale mobilisatie, vanop dezelfde plek in het Congres. De economie lag toen helemáál op apegapen. Armoede greep razendsnel om zich heen, een verlam-mende angst hield het land in een wurggreep. Wie geen geld had kon amper overleven, wie wel geld had durfde niet te investeren.

Roosevelt begreep dat een economie vertrouwen nodig heeft om te bloeien. En hij was ervan overtuigd dat angst zélf de grote hinderpaal was die vertrouwen en vooruitgang tegenhield. Die vicieuze cirkel moest doorbroken worden.

In zijn inaugurale toespraak van 1933 legde Roosevelt meteen de vinger op de wonde en verhief angst tot volksvijand nummer één. *America's most wanted*. Hij riep de vermoeide en terneergeslagen bevolking op om ondanks alle tegenslagen boven de eigen angst uit te stijgen. Als we met vertrouwen naar de toekomst kijken, zo verkondigde Roosevelt, dan zal de economie als vanzelf opveren. *'The only thing we have to fear is fear itself.'* Enkel de angst zelf moeten we vrezen.

Dat werkte! Aangemoedigd door hun president putte de bevolking nieuwe moed en toog met vereende krachten aan het werk. Na veel inzet en opoffering sloeg de economische motor weer aan. Maar het ging hortend en sputterend... De klim uit het dal ging tergend traag voor de gewone Amerikaan. Een hele generatie zou nog jaren werkloos blijven.

In grote volksverhuizingen gingen mensen op zoek naar het beetje werk dat er nog was. En dan, in 1937-1938, vertrapelde de Roosevelt Recession het laatste beetje hoop – het was alsof de harde jaren van de Grote Depressie weer helemaal terug waren. De moed zonk de bevolking in de schoenen, alweer. Na een uitbundig uitstijgen boven de eigen angst daalde een gevoel van machteloosheid en verbittering neer over het land. Als een verstikkend deken. Uitzichtloos.

En dan, in 1941, staat Roosevelt dus opnieuw vooraan in het Congres. Met alleen maar slecht nieuws: de toekomst kondigt zich nóg donkerder aan. Het gaat van kwaad naar erger.

In Europa en Azië vallen agressieve regimes buurlanden aan en installeren daar een schrikbewind. Stalin is alleenheerser ge-

worden, heeft zevenhonderdduizend (!) landgenoten laten executeren, en is notoir onberekenbaar. Wereldwijd leven honderden miljoenen mensen voortdurend in angst. Staatsterreur is de norm. Gelukkig zitten de Verenigde Staten veilig verscholen achter twee immense oceanen, maar Roosevelt beseft dat ze niet langer afzijdig kunnen blijven. Als antidemocratische krachten wereldwijd de strijd winnen, dan zal uiteindelijk ook Amerika ten onder gaan. Dan zal democratie maar een korte flits geweest zijn in de geschiedenis van de mensheid. Een probeersel. Mooi op papier, niet in realiteit.

Tegelijk voelt Roosevelt aan dat zijn landgenoten liever afzijdig blijven. Ze willen niet vechten in bloederige oorlogen ver weg van huis. Niet opnieuw – wo 1 ligt nog vers in het geheugen. Nee: ze zijn bang en hunkeren naar werk en economische zekerheid, niet naar oorlog.

Toch zal dat hunkeren naar zekerheid uiteindelijk ten koste gaan van veiligheid, vreest Roosevelt. Als de vs afzijdig blijven, dan gaan de antidemocratische krachten alleen maar sterker worden en uiteindelijk ook de vs te lijf gaan. Daar is hij van overtuigd. Hij moet dus een manier vinden om de strijdlust aan te wakkeren. Zodat zijn ontmoedigde landgenoten opnieuw boven de eigen angst uitstijgen. Maar hoe?

Hij weet wat hem te doen staat. Tegenover het donkere heden moet hij een hoopvolle toekomst spiegelen. Een toekomst die beter zal zijn voor alle Amerikanen en de hele wereld. Een toekomst waarvoor je kan vechten. Een toekomst zonder armoede, oorlog of onrecht. Een toekomst waarin democratie kan schitteren als nooit tevoren. Een betere toekomst voor alle mensen op aarde.

En zo begint hij aan de belangrijkste toespraak uit zijn leven.

De toespraak van de Vier Vrijheden.

HOOFDSTUK 1

De Vier Vrijheden

‘At no previous time has American security been as seriously threatened from without as it is today.’ Wie meeluistert naar de State of the Union van 6 januari 1941 beseft dat president Franklin Roosevelt er geen doekjes om windt. Amerika is in vele conflicten betrokken geweest, maar het eigen grondgebied was nooit eerder bedreigd. Zelfs niet tijdens de Groote Oorlog. Nu is het anders: de veroveringen van België, Nederland, Noorwegen en China maken duidelijk dat geen enkel land, zelfs de Verenigde Staten niet, zich veilig kan wanen tegen de ontketende Duitse en Japanse agressie. Er moet gehandeld worden.

Roosevelt maakt meteen gehakt van de suggestie om akkoorden te sluiten met dictatoriale regimes, in ruil voor veiligheid. *‘Those who would give up essential liberty to purchase a little temporary safety deserve neither liberty or safety!’* Dit raakt aan de eeuwige vraag waar elke samenleving voor staat: *hoeveel vrijheid zijn we bereid op te geven voor veiligheid?* Als die vraag op een moment komt dat angst de bovenhand krijgt, dan is het antwoord: heel veel.

Onze wensen, doelen en principes verbleken bij de onweersaanbare verlokking van veiligheid, zeker als we ons bedreigd voelen. Met de daver op het lijf wil je nog maar één ding: veilig zijn, hier en nu, meteen. Het dwingt ons om eerst het gevaar te bezweren en onszelf veilig te stellen. Zodanig zelfs dat we tot

grote offers bereid zijn. Pas wanneer de angst daalt, wordt duidelijk welke prijs we betaald hebben. En die prijs kan torenhoog zijn, zoals wakker worden in een dictatuur.

Roosevelt beseft dat vrijheid en democratie zélf een glans en aantrekkingskracht moeten krijgen die het verlangen naar veiligheid overtreffen. Enkel pleiten voor bescherming van verworven vrijheden zal niet genoeg geestdrift opwekken. Mensen zijn arm en ontmoedigd. Gewoon het status quo verdedigen is niet meteen iets om voor ten strijde te trekken. Er is meer nodig dan dat. Er moet hoop aangeboord worden. Hoop op een betere toekomst waarin alle mensen, waar dan ook ter wereld, kunnen gedijen. Een 'morele wereldorde' die lijnrecht tegenover de 'nieuwe orde' van de dictatoriale regimes staat, waarin veiligheid militaristisch opgelegd wordt.

Dat klinkt mooi, maar wat is die morele wereldorde dan precies? Wat houdt het in, wat moeten mensen zich daarbij voorstellen?

Dan doet Roosevelt iets wat de loop van de geschiedenis gewijzigd heeft: hij schraagt de morele wereldorde op vier essentiële vrijheden waar *iedere mens ter wereld* recht op heeft. Hiermee heeft hij de kern van zijn toespraak beet. Het is alles of niets: met deze vier vrijheden moet hij vermijden dat Amerikanen op zichzelf terugplooiën in angst, wanhoop en onzekerheid. Met deze vier vrijheden moet hij de hoop aanwakkeren en de aantrekkingskracht van democratie herstellen. In de donkerste dagen van de mensheid stelt hij een glansrijke toekomst in het vooruitzicht. De toekomst van de Vier Vrijheden.

Traag, krachtig, en met retorische intonatie overloopt hij de vrijheden één na één. Hij laat ze volgen door gewichtige stiltes. Dit is niet zomaar een lijstje – nee, het is de inzet van een strijd voor een betere wereld.

'The first freedom is ...' De eerste twee vrijheden komen recht uit het Eerste Amendement van de Amerikaanse Grondwet: vrijheid van meningsuiting en vrijheid van geloofsbelijdenis. In de morele wereldorde heeft iedere mens recht op een eigen mening en op het uitdragen ervan, en heeft iedere mens het recht om volgens eigen geweten een geloof naar keuze te belijden. Waar dan ook ter wereld.

De derde vrijheid die Roosevelt naar voren schuift is nieuw. Iedere mens moet 'vrij van gebrek' kunnen leven. Met gebrek bedoelt hij economische armoede. Als de Grote Depressie ons íéts heeft bijgebracht, redeneert Roosevelt, dan wel dat armoede onmenselijk is – ja, zelfs moreel onaanvaardbaar in een welvaartsmaatschappij. Een mens moet de ruimte hebben om te gedijen en zichzelf te ontwikkelen, niet enkel bezig zijn met overleven tot de volgende maaltijd. Wie in armoede leeft is niet vrij. In de morele wereldorde zal economische voorspoed voortaan iederéén ten goede komen, anders is het verbond tussen kapitalisme en democratie gedoemd te mislukken. Armoede en vooruitgang gaan niet samen.

En dan komt de vierde vrijheid. De klap op de vuurpijl, de vrijheid die tot vandaag onze omgang met angst bepaalt. Het recht om 'vrij van vrees' te leven. Het recht om niet voortdurend gebukt te moeten gaan onder angst. Want: wie in angst leeft is niet vrij. Net als armoede vernauwt angst het bewustzijn en verkleint het de ruimte van mogelijkheden waarbinnen een persoon zich kan ontwikkelen. Roosevelt verwijst naar de wapenwedlopen en oorlogsagressies van tirannieke regimes, waartegen de individuele mens weerloos is, en bang. Daarom pleit Roosevelt voor een algemene ontwapening in de morele wereldorde, die vrij moet zijn van vrees.

Maar je kan de vierde vrijheid ook ruimer interpreteren. Volgens mij omvat ze de eerste drie vrijheden. Vrij zijn van vrees is

ook onbevreesd je mening mogen vertolken (eerste vrijheid) en onbevreesd je geloof mogen belijden (tweede vrijheid). Zelfs in ons eigen volkslied, de ‘Brabançonne’, wordt die link gelegd: ‘Het woord getrouw dat g’onbevreesd moogt spreken...’ En tot slot betekent vrij zijn van vrees ook niet bang moeten zijn om in armoede terecht te komen (derde vrijheid). Zonder voortdurende angst om in je levensbehoud te kunnen voorzien, laat staan die van je kinderen.

Dit is wat er op het spel staat volgens Roosevelt. Een mens kan niet gedijen als die gebukt gaat onder angst voor vervolging, armoede of oorlog. In de morele wereldorde zullen alle mensen recht hebben op een bestaan waarin ze vrij van vrees kunnen gedijen. Dát is de hoopvolle toekomst die hij zijn bevolking voorspiegelt: een wereld zonder angst.

Net als in 1933 staat angst centraal in Roosevelts toespraak, en toch is de boodschap helemaal anders. In 1933 vroeg hij aan elke Amerikaan om boven de eigen angst uit te stijgen en zo mee te werken aan het economisch herstel en aan de redding van het land. Het was een collectieve verantwoordelijkheid. Nu, in 1941, schuift Roosevelt het overwinnen van angst naar voren als een collectief *recht* waarvoor we moeten strijden. In het ideaalbeeld van de morele wereldorde heeft elke mens het fundamentele recht om op te groeien in een samenleving die niet gedomineerd wordt door angst voor vervolging, armoede of oorlog.

Het vervolg kennen we: nog geen jaar later waren de vs in bloederige oorlogen verwickeld met Japan en nazi-Duitsland. De strijd om angst was losgebarsten en zou miljoenen levens eisen. Met als inzet: een wereld zonder angst.

Franklin Roosevelt haalde het einde van wo II niet. Op 12 april 1945 stierf hij onverwacht aan een beroerte, enkele weken voordat Hitler dood aangetroffen werd in zijn bunker in Berlijn. Beide

mannen waren onafgebroken aan de macht sinds 1933 en kwamen door een rare speling van het lot ongeveer gelijktijdig aan hun eind. Hitlers Nieuwe Orde was in puin geschoten: de weg lag open voor de Morele Orde met haar vier essentiële vrijheden.

Tijdens de oorlog had Roosevelt een verdrag afgesloten met Churchill en Stalin dat de weg bereidde voor de Verenigde Naties: een internationaal instituut dat staten tegen oorlogsagressie zou beschermen en individuen tegen schendingen van mensenrechten. Maar op de allereerste conventie van de VN in San Francisco sloeg Roosevelts dood in als een bom. Hoe moest het verder met de vier essentiële vrijheden nu de grootste bezieler er niet meer was?

Na veel diplomatie belandden de mensenrechten in het Handvest van de VN, onder druk van de kleine landen die de oorlog waren in getrokken met de belofte van zelfbeschikkingsrecht van volkeren en de bescherming van mensenrechten. ‘Wij, de volken van de Verenigde Naties, zijn vastbesloten: komende generaties te behoeden voor de gesel van de oorlog (...), opnieuw ons vertrouwen te bevestigen in de fundamentele rechten van de mens (...) en sociale vooruitgang en hogere levensstandaarden in grotere vrijheid te bevorderen.’

De verwijzing naar mensenrechten werd slechts schoorvoetend toegestaan door ‘de Grote Drie’ (VK, VS, USSR), vanwege de consequenties die dat zou hebben op het zelfbeschikkingsrecht van koloniale volkeren (voor het VK), op de praktijk van rassenscheidingen (voor de VS) en op het verlies van staatssoevereiniteit (voor de USSR). Uiteindelijk gaf de stroom van onthullingen over de nazi-wreedheden de doorslag.

De vermelding van mensenrechten in het Handvest was een overwinning voor de kleine landen, de koloniën en de minderheden. Toch was de achterdocht groter dan de euforie. Was het geen doodgeboren kind? Zou de verwijzing meer worden dan

een schaamlapje? Of zouden de kleine landen veroordeeld blijven tot een angstig bestaan in de schaduw van de grote landen?

En wat waren die mensenrechten nu eigenlijk? Wie ging die bepalen? Als de nieuwe VN zich tot doel stelt om overal ter wereld de mensenrechten te promoten, ja zelfs te verdedigen, dan moet er minstens overeenstemming zijn over wát die mensenrechten precies zijn. Als we wereldwijd willen samenwerken om iederéén een menswaardig bestaan te bieden, dan moeten we het wel eens worden over wat ‘menswaardig’ precies inhoudt. Als we schendingen van mensenrechten willen aanvechten, dan moet er een internationale standaard voor zijn, zodat we niet telkens opnieuw in discussies vervallen. Een universele verklaring van de rechten van de mens was broodnodig. Anders zou een groot deel van de mensheid gedoemd zijn om in angst te blijven leven.

Het heeft geen haar gescheeld. Je zou denken dat de Universele Verklaring is opgesteld in een naoorlogse bloeitijd van vrede en internationale sympathie, waarin staatshoofden broederlijk samenwerkten. Niets is minder waar. De eerste jaren na WO II waren doordrenkt van internationale spanningen en nieuwe oorlogen.

Bij de ondertekening van de Universele Verklaring op 9 december 1948 was de relatie tussen het Westen en de USSR al diep onder het vriespunt. Stalin had een blokkade opgelegd rond Berlijn, waarna het Westen een luchtbrug organiseerde om de Berlijners van voeding te voorzien. De Arabisch-Israëliische oorlog was uitgebroken. China ging gebukt onder een burgeroorlog die gewonnen zou worden door Mao. Mahatma Gandhi was vermoord. De eerste Kasjmiroorlog brak uit tussen Indië en Pakistan. Miljoenen mensen waren op de vlucht in Europa en Azië. En nauwelijks twee jaar later zou de Koreaanse oorlog uitbreken, waarin de grootmachten tegenover elkaar stonden. Balans: drie jaar gruwel,

twee miljoen doden, en een aanslepend conflict dat nog altijd niet opgelost is.

Nee, als vrede een voorwaarde was om de mensenrechten op te stellen, dan zou het nooit gelukt zijn in 1948. En toch is het gelukt. Waarom? Omdat er eigenlijk veel overeenstemming was over mensenrechten. Een speciaal opgerichte commissie had sinds het Handvest van de VN jarenlang alles op alles gezet om die rechten in een precieze formulering te gieten. Een groep filosofen en diplomaten uit alle continenten werd aangesteld om een werkdocument op te stellen. Ze schuimden grondwetten van alle landen af, plozen eerdere verklaringen over mensenrechten uit, en bestudeerden ingestuurde bijdragen uit de hele wereld.

Tot verbazing van velen was er enorm veel overeenstemming in de basisprincipes van de mensenrechten. De belangrijkste reden dat de Universele Verklaring er gekomen is, is dus niet dat men plots overeenkwam, maar simpelweg dat men zich 'eraan gezet heeft'. De basisprincipes zijn in een paar maanden op papier gezet, over punten en komma's heeft men nog een paar jaar gedebatteerd.

Eleanor Roosevelt, echtgenote van president Franklin D. Roosevelt, zat de commissie voor en zorgde met haar uitstraling en doorzettingsvermogen voor het succes van de Universele Verklaring. Ze hield de geest van haar overleden echtgenoot levend – de morele kracht die nodig was om het grillige pad tot op het eind te volgen. Ik overdrijf niet als ik zeg dat er zonder Eleanor Roosevelt geen Universele Verklaring gekomen zou zijn. Franklin en Eleanor Roosevelt: de inzet van dit uitzonderlijke koppel was onontbeerlijk voor de mensenrechten en het streefdoel van een wereld zonder angst.

De Universele Verklaring van de Rechten van de Mens was zonder meer revolutionair. Kijk maar gewoon naar België. In 1948

had geen enkele vrouw ooit meegestemd bij parlementaire verkiezingen. Vrouwen waren dus de facto uitgesloten van de democratie. De helft van de bevolking was tweederangsburger. Daarnaast telde België nóg tientallen miljoenen tweederangsburgers: de inwoners van Belgisch Congo. Zij stonden onder Belgisch bewind maar hadden amper rechten. De ondertekening van de Universele Verklaring luidde de emancipatie van de vrouw in en het einde van de kolonies.

De vs hadden geen kolonies, maar wel een sterk doorgedreven scheiding van rassen toen de Universele Verklaring ondertekend werd. Daar heerste feitelijk een apartheid. Zwartens mochten amper deelnemen aan het openbare leven, geen hogere studies doen, moesten op aparte plaatsen in de bus zitten en waren regelmatig het doelwit van geweld. De Universele Verklaring betekende het begin van het einde van apartheid (behalve in Zuid-Afrika, een van de weinige landen die het document niet ondertekenden).

Heb je de Universele Verklaring al eens gelezen? Ik ga een gokje wagen en aannemen van niet. Zelf heb ik ze pas onlangs voor het eerst gelezen. Vreemd toch. Dit is het belangrijkste document dat ooit is voortgebracht, het is het verhaal van ons gemeenschappelijke streefdoel, waar we als mensheid naar op weg zijn. Er wordt bijna dagelijks naar verwezen in kranten en op televisie. Het staat vrij beschikbaar op het internet, in alle talen van de wereld. Dat wij Belgen ons volkslied amper kennen, tot daaraan toe. Maar staat de Universele Verklaring in de eindtermen van het onderwijs?

De mens wordt geboren in een onverschillig universum dat zich geen zier aantrekt van pijn of geluk. De grootste wreedheden voltrekken zich in de natuur alsof het niets is. Elk jaar opnieuw doden virussen en bacteriën miljoenen mensen op gruwelijke

wijze. Zomaar, zonder reden. Sommige rupsenlarven eten sprinkhanen van binnenuit op. Luipaarden zoeken de meest hulpbehoevende antilope om de keel over te bijten. Bosbranden doden miljoenen dieren... We zijn godverlaten alleen op deze aardkloot. Er is niets of niemand die zich over ons ontfermt.

Maar we hebben wel elkaar: dáár gaat de Universele Verklaring over. We zitten er samen in en we moeten er samen door. Het universum trekt zich misschien niets aan van jou, maar ik vind het erg als jij in pijn, angst of armoede leeft, ook al heb ik je nog nooit ontmoet.

De Universele Verklaring vat dit samen in dertig artikelen die de grondrechten bepalen waardoor elke mens ter wereld de kans krijgt om in voorspoed te leven. Maar het mooiste deel komt er net voor: de preambule is het fundament waar de dertig artikelen op rusten. Het is de inspiratiebron voor de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. Het ideaalbeeld dat ons streven richting geeft. Het gemeenschappelijke doel voor de gehele mensheid. Het zijn de Vier Vrijheden van Franklin D. Roosevelt:

‘De komst van een wereld, waarin de mensen vrijheid van meningsuiting en geloof zullen genieten, en vrij zullen zijn van vrees en gebrek, is verkondigd als het hoogste ideaal van iedere mens.’

De Vier Vrijheden waren de inzet van WO II en zijn sinds 1948 erkend als hoogste ideaal voor alle mensen. De komst van een wereld waarin elke mens kan bloeien: een wereld zonder angst.

HOOFDSTUK 2

Steeds veiliger

De Rooseveltts droomden van een wereld waarin ieder mens zou kunnen gedijen. En die wereld, zo geloofden ze, moest een wereld zijn zonder angst. Want: als je bang bent, kan je niet gedijen. Dan word je opgeslorpt door het gevaar dat voor je staat en heb je geen ruimte om jezelf te ontwikkelen. Angst beperkt een mens.

En dus moet de angst dalen. Om dat te bekomen, zo redeneerden de Rooseveltts, moeten we een veilige wereld creëren. Dát is de grote opdracht van de mensheid, want zolang we door gevaren belaagd worden, blijven we bang en kunnen we niet ten volle tot ons recht komen.

We zijn nu meer dan zeventig jaar verder. Hoe staat het met de mooie idealen van weleer? Is er iets van terechtgekomen? Leven wij vandaag in de veilige wereld die de Rooseveltts voor ogen hadden, een wereld zonder angst?

Als je de krant erop naslaat, de tv opzet, of godbetert Facebook raadpleegt, dan spat het tegendeel van je scherm. We worden dagelijks om de oren geslagen met nieuwsfeiten over oorlog, terreur, criminaliteit, armoede, ongelijkheid, honger, rampen en onderdrukking. Zelfs op de veiligste plekken worden we bedreigd door welvaartsziekten: stress, angst, depressie, burn-out, obesitas, milieuvervuiling, kanker... En wat te denken van de

rotvaart van technologische ontwikkelingen zoals robotisering, artificiële intelligentie en gentechnologie? Als klap op de vuurpijl zijn er natuurlijk ook nog de klimaatopwarming en de teloorgang van de biodiversiteit.

Soms lijkt het dat we ons eigen graf aan het graven zijn. We plukken de planeet kaal en vergiftigen lichaam en geest. Onze megalomane levensstijl komt voor de val. En die is nakend. We zitten op een kantelpunt van de geschiedenis, die misschien geen toekomst meer heeft. Jammer, maar helaas.

Dit is het dominante verhaal dat vrij breed gedragen wordt in westerse landen. Grootschalige bevragingen onder de bevolking tonen aan dat een meerderheid een eerder pessimistische instelling heeft over samenleving en maatschappij, en dat de algemene perceptie er een is van neergang. Misschien niet zo snel en explosief als ik hierboven schets, maar toch.

Het zou een verschrikkelijke waarheid zijn. Dat we in weerwil van onze mooie idealen onszelf de dieperik in duwen. Maar klopt het wel? Heeft alle internationale samenwerking, inzet en bewustwording ons alleen maar verder weg van onze idealen gebracht?

Ik zal je iets verklappen: het best bewaarde geheim achter de stroom van negatieve nieuwsberichten is dat de wereld nooit zo veilig was als nu. Niet enkel in fort Europa, maar over de hele wereld. Verrassend weinig mensen weten dit. En zelfs als je het weet, dan nog *voelt* het niet zo.

Vooruitgang kan je niet zomaar aflezen aan wat gisteren gebeurd is (en vandaag in de krant staat). Dat is het ritme van de media, en dat ritme is nog hoger geworden sinds de smartphone en sociale media. Cijfers gaan altijd op en neer, terwijl onderliggende trends zoals voor- of achteruitgang zich enkel op de lange termijn

laten zien. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de coronacijfers: de dagelijkse updates met het aantal nieuwe besmettingen in het land. Daarin zitten dagelijkse schommelingen die elke week weer terugkomen. Na het weekend is er altijd een dip in het aantal besmettingen, en in het midden van de week een sterke toename. Dit weekendeffect komt omdat patiënten in het weekend minder gemakkelijk naar de huisarts gaan, waardoor ze pas later getest worden en dus in het midden van de week in de statistieken terecht komen.

Als je het weekendeffect niet kent, dan kan dit leiden tot foute interpretaties. Een vermelding in de woensdagkrant dat de cijfers sterk gestegen zijn tegenover de dag voordien, kan je dan de stuipen op het lijf jagen. Terwijl de onderliggende trend van besmettingen misschien helemaal niet stijgend is. Om zulke misvattingen te voorkomen vermeldt de overheid liever weekgemiddelden dan dagcijfers: gemiddelden vangen de dagelijkse schommelingen open en geven een preciezer beeld van de langetermijntrend.

Of neem de wereld van de beurs en de financiële markten. Als je nooit beurscijfers in de gaten houdt, dan zal een plotse stijging of daling altijd indruk maken. Dit gebeurt vaak bij grote rampen: nieuwsuitzendingen vermelden dan desastreuze beurscijfers die de impact van de ramp nog verder benadrukken. Zo gingen bij het uitbreken van de coronapandemie de beurzen massaal in het rood. Maar wat betekent dit eigenlijk? Beurscijfers hebben weinig te maken met de huidige stand van de economie, enkel met verwachtingen over de toekomst ervan. Als te veel beursmakers erop gegokt hadden dat het wel geen vaart zou lopen met die corona, dan kleurden de cijfers van de ene dag op de andere bloedrood als de wereld plots toch in de greep kwam van corona. Hadden ze de risico's op voorhand beter ingeschat, dan zouden de cijfers meer geleidelijk gedaald zijn en vermoedelijk het

nieuws niet gehaald hebben. Hier geldt dus weer dat dagschommelingen weinig zeggen als je de langetermijntrends niet kent.

Dit kortetermijneffect wordt nog versterkt doordat de media vooral negatieve uitschieters in de dagcijfers belichten: een collectief ontslag wanneer een bedrijf de deuren moet sluiten, terwijl de dag voordien misschien door goed overleg collectieve ontslagen vermeden zijn in vijf andere bedrijven. ‘Vandaag géén dodelijk fietsongeval!’ zal geen hoofdpunt zijn in het nieuws. Als we dag na dag enkel negatieve uitschieters van de dagschommelingen voorgeschoteld krijgen, dan valt het niet te verbazen dat we een algemeen gevoel overhouden dat het allemaal toch niet zo best gaat. Zélfs als je op de hoogte bent van de langetermijntrends.

Het is echter niet helemaal eerlijk om met een beschuldigende vinger naar de media te wijzen. Zij zijn niet de oorzaak van ons vertekend beeld van de werkelijkheid. De oorzaak zit in onszelf. Wij zitten opgescheept met een aantal denkfouten waardoor de wereld gevaarlijker lijkt dan die eigenlijk is. Met goede reden, trouwens! Het is veel beter om wat te veel gevaar te zien dan te weinig: als je een straat oversteeft, dan kan je maar beter in beide richtingen kijken, ook al is er amper verkeer. Die ene keer dat je niet zou kijken, kan meteen ook je laatste keer zijn.

Ons overlevingsinstinct is als een alarmsysteem dat gevoelig afgesteld staat: het gaat af bij het minste signaal van gevaar. Dit leidt soms tot een vals alarm, maar het verkleint wel de kans dat we gevaar zouden missen. En die kostprijs is veel groter dan een vals alarm. Het Engels heeft hier een mooie uitdrukking voor: *better safe than sorry*.

Nu komt het: wat ons gevaarlijk lijkt, trekt onze aandacht. We willen alle informatie opzuigen die ermee te maken heeft. Dát is het meest kostbare goedje voor de media en het internet: je aan-

dacht. In de gigantische informatiestroom is het vechten om elk beetje aandacht. Een krantenartikel dat geen aandacht krijgt, had evengoed niet geschreven kunnen zijn. Natuurlijk heeft het ook met geld te maken: hoe meer aandacht een artikel trekt, hoe hoger de prijs voor de advertentie die erbij staat. Een ‘gevaarlijk artikel’ brengt simpelweg meer op. Maar ondertussen brandt het zich op ons netvlies en laat het een gevoel achter van dreiging, onbehagen en neergang.

Dit heeft niets te maken met de feitelijke (on)juistheid van een artikel. Elke dag opnieuw gebeuren er veel gevaarlijke dingen in de wereld, dus veel artikels zullen feitelijk juist zijn. Maar als artikels selectief over gevaarlijke dingen berichten, dan heeft dat een weerslag op hoe we de wereld zien. Ons hoofd wéét misschien wel dat de stroom aan negatieve beelden overdreven is, maar ondertussen nestelt zich dat onbehaaglijke gevoel van dreiging en neergang in onze onderbuik. En dat bepaalt, meer dan we denken, hoe we de wereld zien.

Om de controle terug te winnen over hoe je de wereld ziet, moet je die denkfouten goed begrijpen. In het vierde deel van dit boek zal ik je deze fouten onthullen en laten zien hoe de media hierop inspelen (deel 4: ‘Het kompas van gevaar’). Niet enkel de media trouwens, ook de politiek, de industrie, activistische groeperingen enzovoort.

Maar eerst moeten we nagaan of de wereld wel echt veiliger is dan vroeger, zoals ik eerder beweerde. Dat is wat we in de rest van dit hoofdstuk gaan doen. Staan we zeventig jaar na de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens dichter bij het ideaal van een wereld zonder angst? Is er vooruitgang? Is onze wereld veiliger?

Om die vraag te beantwoorden moeten we eerst afspreken hoe je vooruitgang kan meten ten aanzien van een ideaal. Jammer

genoeg zijn idealen altijd onbereikbaar (anders zouden het geen idealen zijn). Als je enkel kijkt naar de gapende afstand tot het ideaal, dan raak je snel gefrustreerd en ontmoedigd. Interessanter is om idealen te beschouwen als richtingaanwijzers: ze geven de richting aan waarin vooruitgang gewenst is. Trek een rechte lijn van de positie van het ideaal tot je huidige positie, en je hebt de dimensie vast waarop vooruitgang wél gemeten kan worden. Elk stapje op die rechte lijn, hoe minuscuul ook, is vooruitgang. Leef je in een vreselijk gevaarlijke wereld, maar is die wereld net een tikkeltje minder gevaarlijk geworden, dan is er sprake van vooruitgang. En dat geeft hoop, want elke vooruitgang houdt de mogelijkheid van méér vooruitgang in zich.

Om vooruitgang af te lezen heb je indicatoren nodig: kleine venstertjes op de wereld die een dimensie concreet en meetbaar maken. Het vastleggen van indicatoren dwingt je om kleur te bekennen, het is het moment waarop vage (en soms loze) bewoordingen plaats moeten ruimen voor concrete bepalingen. Je kan hele boeken vol schrijven met diepzinnige beschouwingen over angst, vrijheid en veiligheid zonder ze ooit af te bakenen in meetbare indicatoren. Dit is vaak een gemakkelijksoplossing. Zolang je jezelf niet dwingt om begrippen aan meetbare indicatoren te verbinden, zal het altijd onduidelijk blijven wat je precies bedoelt (wat weleens de bedoeling lijkt). En natuurlijk kan je dan ook geen vooruitgang meten.

Nochtans is meten heel natuurlijk. Het begint bij tellen. Dat kan het aantal druiven in mijn hand zijn, het aantal studenten in een college, of het aantal symptomen van een depressie. Wanneer we dingen bij elkaar optellen, dan kijken we naar een kenmerk dat die dingen gemeenschappelijk hebben en maken we tijdelijk abstractie van de kenmerken waarop ze verschillen.

Als ik de druiven in mijn hand tel, dan erken ik dat ze iets

gemeenschappelijk hebben (het kenmerk ‘druif’), ook al zien ze er allemaal net iets anders uit. Mijn studenten hebben allen een unieke persoonlijkheid, maar als ik hun aantal in mijn college tel, dan beschouw ik hen vanuit één kenmerk dat ze op dat moment met elkaar delen: ze zijn aanwezig (1) of niet (0). Als je weigert te tellen, dan geef je toe dat je geen gemeenschappelijke kenmerken kan zien. Dan is elke druif anders, en kan ze niet bij een andere druif opgeteld worden.

Maar dingen bij elkaar optellen zit ons in het bloed. Kinderen leren al heel vroeg tellen, tegelijkertijd met praten. Dat is niet verwonderlijk, want je kan pas woorden leren gebruiken als je de gelijkenissen tussen dingen opmerkt. Ook al komen schoenen in alle vormen en kleuren voor, toch hebben ze het kenmerk ‘schoen’ gemeenschappelijk. Zodra je het woord ‘schoen’ hebt leren gebruiken om dit gemeenschappelijke kenmerk te benoemen, kan je schoenen beginnen op te tellen. Tellen kan niet zonder woorden, het zijn allebei hulpmiddelen om de werkelijkheid in te delen, begrijpelijk en beheersbaar te maken. Het is hoe de homo sapiens naar de wereld kijkt. Hij telt en vertelt.

Tellen is zo natuurlijk dat we het in dagelijkse gesprekjes doen zonder er erg in te hebben. We zeggen bijvoorbeeld dat het vandaag *minder* druk is dan gisteren, of dat de klokken *vaker* luiden. We kunnen ook zeggen dat we onze smartphone *altijd* op zak hebben, of *nooit* liegen. Strikt genomen kan je deze bijvoeglijke naamwoorden van hoeveelheid enkel gebruiken als je eerst geteld hebt.

Meer, minder, vaker, altijd, nooit... zijn woorden die aangeven dat je twee situaties hebt vergeleken, een gemeenschappelijk kenmerk hebt gevonden en dat hebt geteld. In het dagelijkse taalgebruik hoeft dit natuurlijk niet, maar wél als we wetenschappelijke uitspraken doen over de werkelijkheid. Wie weigert te tellen, zou deze naamwoorden moeten vermijden. Pas dus op

voor denkers die grote uitspraken doen over de mens of de samenleving en bijvoeglijke naamwoorden van hoeveelheid gebruiken zonder te tellen. Het komt vaker voor dan je zou willen – als je erop begint te letten, kan je er niet meer naast kijken.

Het mooie aan meetbare indicatoren is dat je ze in een grafiekje kan zetten en de trend over de tijd heen kan laten zien. Hiervoor bakken je op de horizontale as de perioden af waarin je de indicator hebt opgemeten (bijvoorbeeld elk jaar sinds 2000), en op de verticale as plaats je de afgelezen waarde van de indicator (bijvoorbeeld het aantal verkeersdoden in een jaar). Als je voor elk jaar een puntje zet ter hoogte van de indicatorwaarde van dat jaar, en vervolgens alle puntjes in één lijn verbindt, dan onthult de langetermijntrend zich. Met één oogopslag zie je of er verandering is opgetreden, en of die verandering de goede of de slechte kant opgaat.

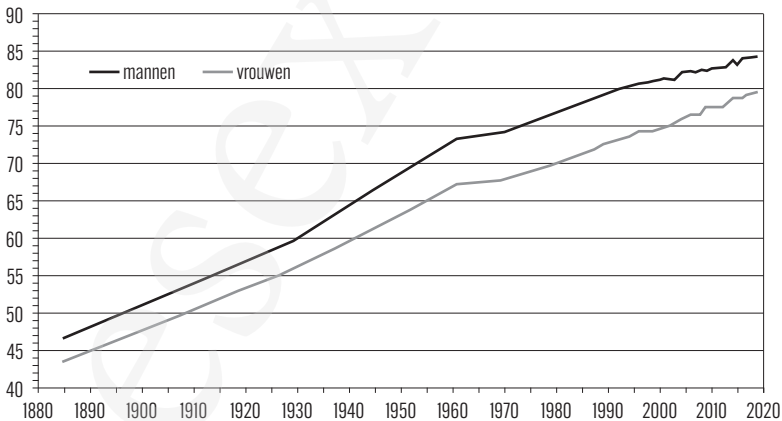
Wat zijn goede indicatoren om veiligheid aan af te meten? We weten dat in een gevaarlijke wereld meer mensen doodgaan. Dat komt omdat dan meer mensen gevaar tegenkomen en sommigen daaraan sterven. Sterftecijfers geven dus een goede indicatie van gevaar of, omgekeerd, het gebrek aan veiligheid. Hoe lager de cijfers, hoe veiliger de wereld. Ze zijn ook objectief vast te stellen: als je dood bent, ben je dood. Punt. Daarom zijn sterftecijfers goede indicatoren om over de jaren heen te vergelijken: dood zijn was vroeger hetzelfde als nu. En het mooiste van al? Iedereen gaat dood. Of je nu rijk of arm bent, ziek of gezond, slim of dom: ooit ga je dood. Door de sterftecijfers van alle mensen samen te nemen in één gemiddelde zien we dus of de wereld in het algemeen veiliger of gevaarlijker is geworden, niet enkel voor de happy few. En als we de cijfers opdelen naar doodsoorzaak, dan zien we ook welke gevaren groter of kleiner zijn geworden.

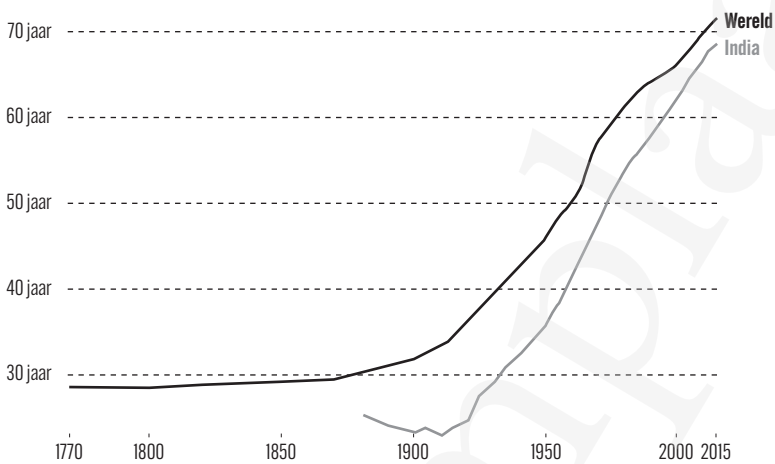
Een eerste manier om sterftecijfers in kaart te brengen is door te kijken naar levensverwachting: hoe langer mensen leven, hoe

later ze sterven en hoe veiliger de wereld dus moet zijn. Het is geen geheim dat de levensverwachting spectaculair is toegenomen, vooral in het Westen. Vergeleken met middeleeuwen zijn wij onsterfelijke goden geworden. De wereld moet nu dus een pak veiliger zijn dan in de middeleeuwen. Maar heeft die trend zich na 1945 doorgezet? Is de wereld veiliger geworden, zoals Franklin Roosevelt beloofd had? En wat met de rest van de wereld?

In de grafiek hieronder (figuur 1) zie je de explosie van de levensverwachting in België over de voorbije honderdvijftig jaar: in 2020 leven we gemiddeld twee keer zo lang als in 1880! Dat is verbluffend. En we zien dat een heel deel van die opwaartse trend zich na 1945 voltrokken heeft. In 1945 bereikte de gemiddelde Belg een leeftijd van om en bij de 63 jaar, we hebben daar sindsdien bijna 20 jaar bovenop gedaan. En dit is voor alle westerse landen zo. Dit betekent dat we steeds minder jong sterven.

Figuur 1. Evolutie van de levensverwachting bij de geboorte in België, volgens geslacht, 1885-2019



Figuur 2. Levensverwachting, 1770 tot 2015

Bron: Riley (2005), Clio Infra (2015), en UN Population Division (2019)

Noot: Hier getoond is de levensverwachting in periode, het gemiddeld aantal jaren dat een pasgeborene zou leven indien het sterftepatroon in het opgegeven jaar zich zou doorzetten doorheen zijn/haar leven.

Maar het overgrote deel van de mensheid leeft niet in westerse landen. Hoe zit het dan met de levensverwachting wereldwijd? Dit is een leuke quizvraag, eentje waar je blij van wordt: *Is de gemiddelde levensverwachting van de wereldbevolking 50, 60, of 70 jaar?* Hans Rosling, professor Internationale Gezondheid aan het gerenommeerde Karolinska Instituut in Zweden, legde deze vraag voor aan studenten, zakenlui en politici over heel de wereld, om te onderzoeken hoe het gesteld is met de kennis van dit belangrijke feit. Belabberd, zo bleek: de grote meerderheid koos stevast 50 of 60 jaar. Het correcte antwoord? 70 jaar. Of nee, daar zijn we alweer voorbij: in 2018 was ze toegenomen tot 72,5 jaar (zie figuur 2). Het leven op aarde is dus een pak veiliger geworden voor de mens, anders zouden we niet almaar langer leven.

Een groot deel van de gewonnen levensjaren komt voort uit de wereldwijde daling van kindersterfte. Is er een belangrijkere zaak voor te stellen dan het redden van een kind? Als we de natuur gewoon haar gang laten gaan, sterft tot de helft van de kinderen voor ze het einde van de puberteit halen. Dit toont de meedogenloze onverschilligheid van de natuur. Het is enkel door ons eigen toedoen dat we deze verschrikkingen hebben kunnen terugdringen, ook al is er nog een lange weg te gaan. Vandaag sterven nog altijd meer dan 5 miljoen kinderen per jaar. Dat zijn 5 miljoen verschrikkelijke tragedies die diepe trauma's achterlaten bij ouders en families. Een kind verliezen is zowat het ergste dat er is.

Maar kindersterfte is wel méér dan gehalveerd sinds 1990, toen jaarlijks nog ruim 12 miljoen kinderen stierven. Het is wrang dat de immense kindersterfte en de spectaculaire daling ervan zelden het nieuws halen. De meeste mensen sterven niet aan spectaculaire zaken zoals terreur, oorlog of vliegtuigcrashes. Dat zijn de zaken waar wij in het Westen ons zorgen om maken. Nee, de meeste mensen sterven aan dezelfde triviale dingen die de mensheid al duizenden jaren plagen: diarree, malaria, infecties... Schrijf daar maar eens kranten mee vol.

De toename in levensverwachting is meer dan alleen toe te schrijven aan een daling van kindersterfte. Herinner je je de discussie nog over het optrekken van de pensioenleeftijd van 65 naar 67 jaar? Dat is het 'probleem' van de vergrijzing. Mensen worden steeds ouder – help! In 1970 kon een Belgische man van 65 verwachten nog 12 jaar van zijn pensioen te genieten. In 2015 was dit gestegen tot meer dan 18 jaar. En langer leven betekent ook langer gezond leven: sinds 1990 is in België het aantal gezonde levensjaren met gemiddeld 4 jaar toegenomen. Dat de levensverwachting zou stijgen omdat we zieke oudjes kunstmatig en zinloos in leven houden is dus een broodjeaapverhaal.

En voor wie eraan twijfelt: ook in niet-westerse landen stijgt de levensverwachting boven op de daling van kindersterfte. Zij die erin slagen om de kindertijd te overleven, zijn vandaag een langer leven beschoren dan vroeger. Tienjarigen nu zullen gemiddeld vijftien jaar langer leven dan hun leeftijdsgenoten in 1950 (in Indië en China is het zelfs meer dan twintig jaar langer).

Eigenlijk zou ik hier kunnen stoppen. Het simpele feit dat we langer en gezonder leven, betekent dat de wereld nooit zo veilig was. Als je beseft dat je evengoed in een ander tijdperk geboren had kunnen worden, dan merk je pas in wat voor een ongelooflijke tijd we nu leven. Dit is almaar blijven verbeteren na 1945. En de rest van de wereld haalt ons in.

Maar helemaal ongevaarlijk is de wereld natuurlijk ook weer niet. Integendeel, mensen sterven nog steeds aan allerlei gevaren die ons belagen. Een goede manier om zicht te krijgen op deze gevaren is de sterftcijfers op te delen volgens doodsoorzaak. En als we deze opgedeelde cijfers over de tijd volgen, komen we ook te weten hoe de gevaren evolueren: een stijgend sterftcijfer betekent dat het specifieke gevaar van die doodsoorzaak toeneemt, een dalend sterftcijfer betekent dat het gevaar afneemt. Opgedeelde sterftcijfers zijn de beste indicatoren om te meten of de wereld veiliger wordt.

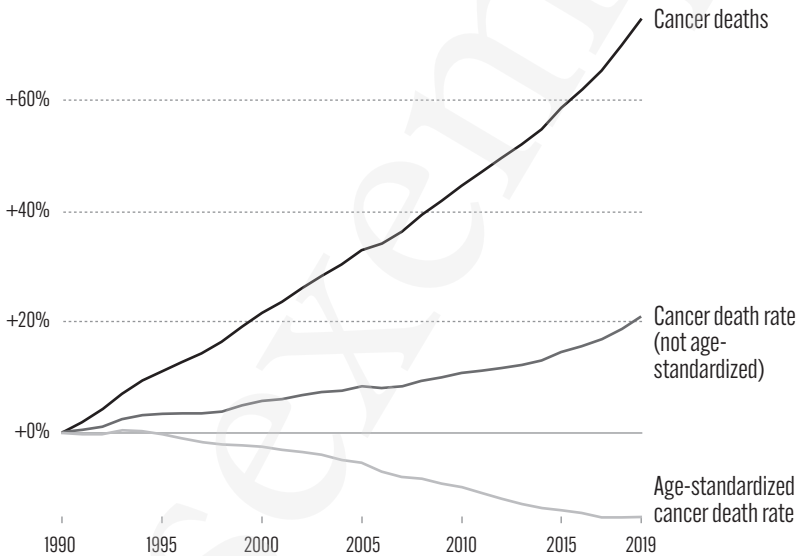
Waar sterven mensen zoal aan? De grote doders zijn gekend: chronische ziektes. Hart- en vaatziekten en kankers staan met stip op nummer één als wereldwijde doders. Vooral kanker boezemt vele mensen angst in. We kennen allemaal mensen die kanker gekregen hebben en er misschien wel aan gestorven zijn. De verhalen nemen alleen maar toe. Is het gevaar van kanker gestegen in onze maatschappij?

De voorbije dertig jaar is de sterfte door kanker explosief toegenomen. In 1990 stierven wereldwijd 6 miljoen mensen per jaar

aan kanker, evenveel als de Vlaamse bevolking. Op dit moment zitten we al aan 10 miljoen mensen: bijna het equivalent van de volledige Belgische bevolking die elk jaar weggevaagd wordt door deze vreselijke ziekte. Dit is een stijging van meer dan 60% (aangeduid door het bovenste lijntje in figuur 3). Er sterven niet alleen meer mensen aan kanker, de ziekte komt ook steeds vaker voor: van 45 miljoen mensen in 1990 naar 100 miljoen vandaag. Meer dan een verdubbeling.

Figuur 3. Change in three measures of cancer mortality, World, 1990 to 2019

This chart compares cancer deaths, the cancer death rate, and the age-standardized death rate



Bron: Global Burden of Disease (IHME)

OurWorldInData.org/cancer • CC BY

Dit zijn vreselijke cijfers, en ze blijven maar stijgen. Betekent dit dat we nu meer gevaar lopen om aan kanker te sterven? Niet zo snel. Laten we eerst de cijfers van naderbij onderzoeken. Dit zal me toelaten een punt te maken waardoor je blik op de wereld zal veranderen.

Samen met de stijging van kankersterfte is ook de wereldbevolking sterk toegenomen. In 1990 waren we met iets meer dan 5 miljard, nu met bijna 8 miljard. Dat zijn 3 miljard méér mensen die kanker kunnen krijgen. De extra overlijdens door kanker moeten we dus afwegen tegenover de extra mensen. Dat is precies wat het middelste lijntje in figuur 3 doet. Je ziet dat de stijging van kankersterfte al veel minder spectaculair oogt. Maar het blijft wel jaar na jaar toenemen. Geen geruststellende gedachte.

Weet je wat het grootste risico vormt op kanker? Ouderdom. Als je een groep oude mensen onderzoekt, zal je vaker kanker aantreffen dan bij een groep jonge mensen. Een bevolking met meer oude mensen heeft dus automatisch een hoger kankersterftecijfer. En dat is nu net het punt: de wereldbevolking veroudert in sneltempo. Het gaat zelfs zó hard dat de huidige groei van de wereldbevolking enkel en alleen door veroudering komt. In tegenstelling tot wat velen denken is de toename van het aantal kinderen quasi gestopt: er zijn nu amper meer kinderen op de planeet als in 1990. De wereldbevolking groeit omdat we minder sterven, niet omdat we meer kinderen krijgen.

We moeten dus rekening houden met het verouderen van de bevolking. Dit kan door de bevolking op te delen in leeftijdscategorieën, per tien jaar bijvoorbeeld, en vervolgens binnen elke categorie het aantal overlijdens door kanker te delen door het aantal mensen. Dit geeft je de werkelijke overlijdenskans voor een bepaalde leeftijdscategorie. Als je ten slotte het gemiddelde neemt over alle categorieën, dan krijg je de werkelijke overlijdenskans die rekening houdt met de grootte en leeftijd van je