

Clownsangst en fobische klachten

Huibrecht Boluijt, augustus 2018

Fobische klachten behoren tot het spectrum van de angststoornissen. Bij een fobie is er sprake van een extreme irrationele angstreactie die volgt op een in wezen ongevaarlijke prikkel. De angst staat niet in verhouding tot de veroorzaker ervan. De prikkel die de angst triggert kan variëren. Zo kan het zijn dat mensen angst hebben voor een bepaalde situatie, plaats, dier, persoon of object etc. Het gevolg van de angst kan zo sterk zijn dat mensen zich er fysiek ongemakkelijk door voelen. Men kan men bijvoorbeeld erg gaan zweten en ook last krijgen van hartkloppingen, misselijkheid en duizeligheid.

Irrationele angst

Angst is op zich een mechanisme wat functioneel is. Het waarschuwt voor gevaar en zet in het beste geval aan tot actie; men vecht of vlucht. Soms echter kan men als het ware bevriezen. In dat geval kan de angst mensen dus verlammen. Irrationele angst is niet functioneel. Want ondanks dat we weten dat de prikkel op zich ongevaarlijk is vermijden we het liefst de confrontatie, waarmee we voor onszelf de angst stukje bij beetje voor ons gevoel tot een reële angst maken.

We kennen de enkelvoudige of specifieke fobie. Daarbij is men bang voor één prikkel zoals bijvoorbeeld bloed, de tandarts of een spin.

Ook kennen we de complexe of meervoudige fobie. Hieronder vallen o.a. de sociale fobie en de agorafobie. De fobie kent in dit geval meerdere angstcomponenten. Bij een sociale fobie is iemand bijvoorbeeld bang om in het openbaar te spreken en ook bang om zich aan een ander voor te stellen (extreem verlegen). Bij agorafobie kan het namelijk zo zijn dat iemand niet alleen bang is voor openbare en/of grote open ruimten zoals een plein of stadion maar eveneens voor kleine afgesloten ruimten zoals een lift.

Oorzaken

De oorzaken voor het ontwikkelen van een fobie zijn lang niet eenduidig aan te wijzen. In het algemeen is het wel zo dat bij extreme moeheid of uitputting ten gevolge van langdurige stress de mentale weerbaarheid afbrokkelt en men vatbaar wordt voor allerlei psychisch ongemak, waaronder fobische angsten. Dus bij afnemende energie liggen angsten op de loer.

Natuurlijk kan angst ook zijn oorzaak hebben in een nare situatie vanuit een eerder moment in het leven, bijvoorbeeld de kindertijd.

Ook kan angst worden overgenomen van een ouder.

En ook erfelijke aanleg speelt soms een rol; hoe arousal- of spanningsgevoelig is het neurale systeem? Maar ook heeft angst te maken met het niet kunnen duiden of controleren van de situatie of prikkels of wanneer deze onvoorspelbaar zijn.

Soms ook gaat men controle uitoefenen op externe objecten (zoals bij een obsessieve en compulsieve (angst)stoornis) omdat het contact met de innerlijke dynamiek verloren is gegaan. Dwanghandelingen of dwanggedachten neutraliseren in dat geval de angst. En tot slot kan de oorzaak van een fobie gelegen zijn in een persoonlijkheidstrekk. Iemand die bijvoorbeeld van nature verlegen is heeft wellicht meer aanleg voor het ontwikkelen van een sociale fobie.

Clownsangst (Coulrofobie)

Clownsangst is een enkelvoudige oftewel specifieke fobie. Volgens onderzoek heeft 12% van de wereldbevolking in meer of mindere mate last van deze fobie. Daarbij wordt in de literatuur opgemerkt dat vrouwen vaker last schijnen te hebben van deze angst dan mannen.

Vier oorzaken die mogelijk met elkaar interfereren

Ervaringen

Ten eerste kan het zijn dat er in een eerdere fase van iemands leven een negatieve ervaring is geweest die is vergeten maar wel diep in het geheugen ligt opgeslagen. Elk kind schrikt bijvoorbeeld wel eens bij onverwachte gebeurtenissen en een clown die je (met de beste bedoelingen) laat schrikken door onverwacht een bloem water in je gezicht te laten spuiten of onverwacht een ballon te laten klappen doet daarmee niet bij elk kind goed. De confrontatie op latere leeftijd met een clown kan deze weggedrukte angstervaring mogelijk triggeren.

Controle

Ten tweede is er het gegeven dat we als mensen baat hebben bij controle in het leven. Daarom maken we ook vaak categorieën van situaties en mensen. Het maakt het leven overzichtelijk en voorspelbaar. Wanneer nu een gelaat verstopt zit achter een laag schmink en daarmee de gelaatstreken verhuult dan voelt dat niet fijn. Men ziet geen gezichtsuitdrukking en kan het gezicht niet 'aflezen', waarmee de controle of de voorspelbaarheid van de situatie in het gedrang komen. Een masker heeft hetzelfde effect als schmink. Mensen die verstopt zitten achter een masker wekken de indruk dat ze zich vrij wanen van verantwoordelijkheid voor hun gedrag en daarmee onvoorspelbaar zijn voor de ander en dat roept angst voor bedreiging op. Men weet niet wat men kan verwachten.

Cognitieve dissonantie

Ten derde is daar het psychologisch fenomeen van cognitieve dissonantie. Een verschijning in dit geval roept een aantal associaties op die met elkaar moeilijk te verenigen zijn en dat geeft een innerlijke spanning. Bij het zien van een clown neem je namelijk een mensachtige verschijning waar die toch anders is. Je ziet immers een lijf en ledematen, maar ook iets wat zich niet als mens gedraagt; met een gek stemmetje spreekt en altijd een grimas (wat onnatuurlijk is) heeft. Het niet kunnen duiden met één associatie roept arousal op. In het slechte geval is die arousal negatief en resulteert dat in angst en in het beste geval resulteert de arousal in een lach en een gevoel van nieuwsgierigheid. Dit is afhankelijk van eerdere (leer)ervaringen. Mensachtige robots kunnen dezelfde gevoelens oproepen.

Ook kan het zijn dat het raadselachtige én tegelijkertijd het bekende aan een clown, verdrongen soortgelijke gevoelens oproept.

Oerangst

Ten vierde zegt de evolutionaire psychologie dat in ons overerfde genetisch materiaal een oerangst schuilgaat voor gevaarlijke en onvoorspelbare wezens (dieren). Het fenomeen van de killerclown zou deze oerangst mogelijk oproepen beweren sommige deskundigen.

Behandeling

De angst voor clowns is goed behandelbaar door middel van psychotherapie (achterhalen van mogelijk verdrongen ervaringen) en gedragstherapie (minder proberen de situatie te willen controleren en het aanbrengen van positieve associaties door bijvoorbeeld naar grappige clowns als Bassie en Adriaan te kijken of naar half-geschminkte clowns). Maar ook kan het zijn dat systeemtherapie of gezinstherapie moet worden ingezet als blijkt dat (één of meerdere) gezinsleden andere gezinsleden met hun angsten als het ware kunnen 'besmetten'. Daarnaast is medicatie soms een mogelijkheid. Het meest echter wordt gebruik gemaakt van de exposure-in-vivo techniek. Men brengt de angstige persoon dan in kleine stapjes dichterbij de angst om deze de angst te laten voelen en daarbij te laten ervaren dat de angst eigenlijk ongegrond is en handelbaar kan zijn. Dat kan door bij het schminken van een clown aanwezig te zijn of de confrontatie met een clown op te bouwen door eerst een ongeschminkte clown te ontmoeten en daarna een clown die steeds net iets meer geschminkt en gekleed is als clown. Door iemand stapsgewijs deze confrontatie aan te laten gaan zullen naar verwachting de spanning en angst navenant in stapjes afnemen. Deze techniek noemen we systematische desensitisatie. Men maakt iemand systematisch ongevoelig voor de oorspronkelijke angstprikkel.

Clowns, sprookjes en zwarte piet zijn belangrijk

Het fenomeen van de clown speelt (evenals die van zwarte piet in sinterklaastijd) in de ontwikkeling van het jonge mens een erg belangrijke rol. Vergelijkbaar met de rol die sprookjes vertolken in de psychologische ontwikkeling.

Een clown kan je net als een sprookje meenemen in een fantasie. Men leert o.a. dealen met het onvoorspelbare en de spanning die vrijkomt wanneer ervaringen niet meteen rijmen met de verinnerlijkte (buiten)wereld.

Men ontwikkelt verbeeldingskracht en dit versterkt het denk- en associërend vermogen van mensen. Met sprookjes kom je bij je gevoel, je kan je identificeren met de figuren. Men projecteert eigen thematiek in het fantasiegedrag en het fantasieverhaal. En het biedt ouders de mogelijkheid om de clown, zwarte piet en het sprookje te gebruiken om het leven te leren duiden aan het nog jonge kind.

Symbolen en levensthema's worden op behapbare wijze aangereikt; leven, lachen, huilen, verlangen, vertrouwen, etc. Men kan het eigen leven erin kwijt. Men leert zo vertrouwen op te bouwen in de wereld.

Een goede clown is een specialist

De cliniclown is het mooie voorbeeld van hoe het kwetsbare kinderen (of ouderen) kan helpen om fysieke en emotionele pijn te kunnen dragen. Deze clowns hebben vaak een speciale opleiding gehad en zij kunnen inspelen op de problematiek van het zieke kind. Vaak hebben de clowns zelf ook een diploma geneeskunde of pedagogiek. Ze werken vaak nauw samen met de dokters, het verzorgingsteam en psychologen die het kind in kwestie goed kennen.

Ze gebruiken goocheltrucs, muziek, en vertellen verhalen. Het kind kan zelf steeds kiezen wat het wil doen, een goocheltruc leren, een mime voorstelling zien of gewoon spelen. Door zo een ontspannen en leuke sfeer te creëren kunnen de clowns de kinderen helpen om te leren gaan met de emoties die ze in hun genezingsproces kunnen tegenkomen; angst, verdriet, eenzaamheid, boosheid en verveling.

Kortom, de clown is een uiterst waardevol 'wezen'.