

N. Speijer, Frustratietolerantie, ± 1980

Agressiviteit

Sinds 1960 is een aantal verschijnselen waar te nemen dat velen verontrust, en dan nog niet eens die verschijnselen zelf als wel de toeneming daarvan. Zo zien we dat de gevallen van zelfdoding en poging tot zelfdoding sterk in aantal zijn toegenomen, waarbij vooral de groep van de jongeren (15-25 jaar) de sterkste stijging vertoont. Hetzelfde kan gezegd worden van het alcoholmisbruik en de verslaving aan (hard)drugs. Ook hier weer zien we de sterkste toename bij jongeren. Ten slotte kan men vrijwel dagelijks berichten lezen over (destructieve) agressiviteit, speciaal door de jeugd; denk aan voetbalsupporters die trainen en stadions vernielen en aan toenemende straatterreur.

Frustratietolerantie

Wat doen we hieraan? Aan mensen die suïcidaal of verslaafd zijn wordt individuele hulp geboden; tegen de naar buiten gekeerde agressiviteit treedt de politie op. Maar dit alles is gericht op het individu, niet op het verschijnsel, en daarmee kan men de toename niet tegengaan: dat kan alleen door preventie, maar alvorens men preventief kan optreden is het nodig de oorzaak van een en ander te kennen.

Maar dan moeten we ons eerst bezighouden met de persoonlijkheidsontwikkeling als zodanig.

De zuigeling leeft in een wereld die beheerst wordt door een zogenaamde 'lustprincipe', d.w.z. elke 'wens' die opkomt wordt direct bevredigd; bijvoorbeeld honger - er komt een voeding; een volle blaas - deze wordt onmiddellijk geledigd. De tijdsduur tussen de opkomende wens en de bevrediging daarvan is in de zuigelingentijd zeer klein. Al spoedig moet de baby eraan wennen dat niet iedere wens onmiddellijk bevredigd kan worden en wel zodra de zindelijkheidsdressing wordt ingezet.

Nu ontstaat de toestand dat de baby gaat leven in een wereld die beheerst wordt door het 'realiteitsprincipe'. De afstand tussen het opkomen van een wens en de bevrediging daarvan wordt groter. Geleidelijk aan worden steeds meer geboden en verboden van de ouders (en omgeving) in het zieleven van het kind opgenomen. Zo ontstaat de 'vulling' van het geweten. Deze geboden en verboden - die in feite ingaan tegen de neigingen, wensen, strevingen en begeerten van het eigen onbewuste - worden dus geïnternaliseerd en wij onderwerpen ons (min of meer) daaraan.

Zo ontstaat de frustratietolerantie, d.w.z. de verhouding van draaglast en draagkracht, het vermogen om tegenslagen te verdragen enz. Ons Ik meent wel onafhankelijk te zijn maar is in werkelijkheid ingeklemd tussen het onbewuste en ons geweten. Wanneer het geweten veel te sterk, d.w.z. wanneer de normering excessief groot is, kan óf een opstand tot stand komen die het onbewuste en het Ik als het ware wegvaagt (sommige geestesziekten), ofwel er kan een vrijwel totale onderdrukking van de vrije uiting ontstaan, wat kan leiden tot neurotische reacties (dwangneurose bijvoorbeeld). Is daarentegen de normering te zwak, dan kan afwijkend (deviant) gedrag het gevolg zijn of neiging tot criminaliteit en agressiviteitsuitingen.

Schijnzekerheid

Is normering te sterk, dan kan dat belemmerend werken op de verdere ontplooiing van de persoonlijkheid. Ook de mogelijkheid van de vrije expressie wordt dan soms onderdrukt, emoties kunnen zich niet uiten, een hypocritische levenshouding en neurotische reacties kunnen ontstaan.

Normen geven veiligheid en zekerheid (afgezien dus van de nadelige gevolgen van bepaalde of te sterke normen). Kunnen we deze basisveiligheid niet verwerven langs de contactweg van menselijke warmte, dan rest ons slechts, als we dit niet willen tonen aan de buitenwereld, het scheppen van een schijnzekerheid langs de weg van macht. Het is onnodig vast te stellen dat deze processen vrijwel onbewust verlopen. De schijnzekerheid verkregen langs de weg van de macht, heeft het grote nadeel dat steeds meer macht nodig is om deze schijnzekerheid in stand te houden.

Uit het bovenstaande is duidelijk dat er steeds mensen zijn met een te geringe frustratietolerantie en gevoelens van onzekerheid. Daar ligt de oorzaak van de vele uitingen die we in het begin beschreven.

Oude normen gaven zekerheid

We zagen dat een sterke normering vaak leidt tot een belemmering van de persoonlijkheidsontplooiing en de vrije expressiemogelijkheid. Na 1945 ontstond hiertegen een sterke reactie. Vele normen werden overboord gegooid, taboes werden omver geworpen, God werd dood verklaard, competitie werd als schadelijk gezien, onderwijshervormingen werden ingevoerd waarbij bijv. de leerling zijn eigen vakkenpakket kon samenstellen en zodoende voor hem 'onaangename' vakken achterwege kon laten. Het begrip 'arbeid' werd ontluisterd; de slogan ledigheid is des duivels oorkussen gaat niet meer op nu het aandeel 'vrije tijd' een steeds sterker accent krijgt bij verkorting van de arbeidsduur.

Op zichzelf waren de bezwaren juist en zijn de bepleite hervormingen waardevol. Het bezwaar is dat naast de ongetwijfeld vele voordelen die allerlei hervormingen hadden, men de nadelen onvoldoende heeft onderkend. Allereerst gaven de vroegere normen (en taboes), ondanks alle bezwaren die eraan kleefden, toch - we zagen het reeds - een zekerheid. Vervolgens kwamen er onvoldoende nieuwe normen. Hervormingen hebben namelijk eerst een stabiliteit nodig, alvorens uit deze hervormingen nieuwe normen kunnen ontstaan. Het 'vacuüm', ontstaan door het wegvallen van vele oude normen, werd daarom onvoldoende opgevuld.

Belangrijk is ook in dit verband dat competitie, het leren van minder aangename zaken enz. belangrijk is voor de ontwikkeling van de frustratietolerantie. Teveel wordt helaas vergeten dat - ook al ontstaat deze frustratietolerantie in de vroege jeugd - zij tijdens de levensgang een ontwikkeling moet doormaken om tot een aanvaardbare sterkte te komen, d.w.z. niet te zwak en niet te sterk. Juist de school kon vroeger - mogelijk te veel - deze frustratietolerantie helpen ontwikkelen.

Ten slotte moeten we erop wijzen dat het vooral de welvaart was waardoor wensen in vele gevallen (financieel) bevredigd kunnen worden, waardoor de frustratietolerantie niet voldoende ontwikkeld wordt.

Flight-fight mechanisme

Het gevolg van de boven geschetste ontwikkeling is nu dat bij nieuwe frustraties waartegen een bestaande, te geringe frustratietolerantie niet bestand is en die niet direct financieel zijn op te lossen, een terugval ontstaat, in zekere zin naar het vroeg kinderlijk stadium van het lustprincipe. Zo zien we het naar voren komen van de volgende verschijnselen: het openlijk gebruiken van schuttingwoorden, zoals wij die vroeger op de kinderleeftijd gebruikten; de welles-nietes-argumentatie (ook bekend uit de kindertijd), die als polarisatie nu algemeen wordt toegepast en waarmee dus ongenueanceerd denken en intolerantie hand in hand gaan. Belangrijk is ook dat men niet lang wil wachten op de bevrediging van wensen, maar alles direct wil hebben met als gevolg winkeldiefstallen, het toenemend rijden door rood licht, enz. enz.

Hier ter plaatse moeten we nu wijzen op een verdedigingsmechanisme van ieder mens, dat bekend staat als het flight-fight mechanisme (vluchten - vechten). We zagen reeds dat bij geringe frustratietolerantie en te weinig normering in reactie op tegenslagen een toestand ontstaat van onzekerheid en contactstoornissen. Nu gaat het individu hierop reageren of met een flight reactie (vlucht, escape), zoals bijv. een poging tot zelfdoding, het misbruik van alcohol en drugs, of wel met een fight (vecht) reactie, zoals deze zich kan uiten in verbaal uitschelden, polarisatie, zwart-wit-tekening, intolerantie of in reëel vechten en andere agressiviteitsuitingen (voetbalsupporters, straatteerur).

Geen werkelijke oplossing

Zo ontstaat er een vicieuze cirkel, vooral bij jongeren na 1945 geboren, met te geringe basisveiligheid en/of te geringe frustratietolerantie als gevolg van het boven geschetste naoorlogse cultuurpatroon met onzekerheid en contactstoornissen. Bovendien worden labiele personen 'meegezogen' in de richting van het flight-fight mechanisme. Daar komt nog bij dat velen tot de 'in'-groep willen behoren, erbij willen zijn, mee willen doen, waardoor een schijnzekerheid wordt verkregen, terwijl niet tot de 'in'-groep behoren veel frustraties meebrengt, waar velen niet tegen opgewassen zijn (de vicieuze cirkel).

Eenmaal beland in deze vicieuze cirkel leiden de onzekerheidsgevoelens toch vaak tot eenzaamheidsgevoelens, omdat het flight-fight mechanisme dat wordt toegepast, geen werkelijke oplossing van de individuele problemen geeft. Depressieve toestanden zijn dan ook niet zeldzaam en in toenemende mate zal men zijn toevlucht nemen tot pogingen tot zelfdoding, alcohol of drugmisbruik of tot verdere agressiviteitsuitingen. Maar ook andere verschijnselen, zoals misbruik van sociale wetten, ja zelfs kapingen en gijzelingen kunnen in dit licht worden gezien. Wensen worden zo snel mogelijk bevredigd door geweld en chantage, gebruik makende van de angst van de 'anderen'.

De reeds vermelde onzekerheid van die 'anderen' op de toeneming van geweld e.d. leidt bij een aantal van hen tot een overmatig begrip en tolerantie, hetgeen natuurlijk zeer goed klinkt maar juist de vicieuze cirkel helpt versterken. Evenzo als we erop wezen dat vele hervormingen in zichzelf juist zijn, moet hier met nadruk vermeld worden dat tolerantie een machtig goed is, maar dan werkelijke tolerantie en niet een tolerantie die ontstaat uit onbewuste angst en onzekerheid.

Hulp

Men zal moeten inzien dat de genoemde verschijnselen, zoals de pogingen tot zelfdoding, de verslaving, de agressiviteitsuitingen enerzijds op te vatten zijn als signalen. Signalen van mensen in een zekere existentiële nood, die middels hun uitingen in feite om hulp vragen voor hun onbewuste problemen van onzekerheid, eenzaamheid, contactstoornissen enz. Anderzijds zullen we moeten begrijpen dat deze uitingen tezelfdertijd een aanklacht inhouden tegen ons allen. Want ook wij zijn mede schuldig aan het ontstaan van deze situatie. Velen van ons rijden immers door rood licht, snijden met onze auto, houden ons niet aan de verkeersnormen, zijn intolerant ten opzichte van alles wat niet in onze kraam te pas komt, discrimineren zelf terwijl we schelden op de discriminatie elders, vervuilen de straat, zijn oneerlijk enz.

Onder één noemer

Wat nodig is, is volmondig erkennen dat al de verschijnselen hierboven opgesomd en besproken, hoe verschillend ook in hun uitgangsvormen, onder één gemeenschappelijke noemer zijn terug te brengen, namelijk een tekort aan goede normen, een te lage frustratietolerantie, een te geringe basisveiligheid, met als gevolg onzekerheidsgevoelens en het niet kunnen omgaan met de welvaart (niet financieel maar psychologisch gezien). Het bestrijden van agressiviteit, het willen terugdringen van verslaving, het verbeteren van de verkeersveiligheid, afzonderlijk door verschillende instanties, zonder contact met elkaar en zonder in te zien dat er deze gemeenschappelijke noemer is, zal onvoldoende effect sorteren. Slechts als de centrale overheid dit zou inzien en hier sturend zou optreden, kan een werkelijke preventie plaatsvinden en kunnen de vermelde verschijnselen ingedamd worden.