

Dick Hofland en Frouke Tamsma, Het is niet goed of het deugt niet

ND, zat.23-01-2010

Het KNMI mag er nooit naast zitten, de trein moet altijd - en op tijd - rijden en ziek zijn is geen optie. Het leven in Nederland dient, kortom, perfect te zijn. Bij elke hobbel raken we van streek. En gaan we zeuren, omdat het niet loopt zoals we willen, zoals we eisen.

Het is koud, het sneeuwt en de trein komt maar niet. Op het perron begint een enkeling zachtjes te huilen. „Waar moet ik vannacht nou slapen?!“ Anderen staan in groepjes rond NS-medewerkers die uitlegen wat er aan de hand is, maar niet op veel begrip hoeven te rekenen. Er wordt voornamelijk geklaagd en af en toe ook stevig gevloekt. Als iedereen na een klein uur als sardientjes in een blik toch op weg is, gaat het gezeur gewoon door. De NS kan er niets van en het KNMI had wel eens mogen waarschuwen.

Bram Grandia heeft er ook tussen gestaan, tussen de mopperende landgenoten die vinden dat er niks van dit land deugt. De Ikon-pastor vindt het juist wel leuk als het eens niet gaat als gewoonlijk. „Dan kun je eindelijk weer eens met elkaar communiceren. Want het kan best gezellig zijn, zo'n sfeer van: dit gaan wij met elkaar redden. Maar veel mensen weten zich dan juist geen raad en beginnen te klagen; sommigen staan zelfs op instorten. Dan merk je: we zijn een volk van zeikerds geworden.“

Als jengelende kinderen die niet krijgen wat ze willen, raken we bij het minste of geringste geïrriteerd of worden we boos. James Kennedy, hoogleraar moderne geschiedenis, ziet een samenleving met een duidelijk probleem: „We verwachten een geëffende, goed geordende maatschappij waarin we ons kunnen ontplooien. Er mag geen tegenslag zijn.“

Het zat nogal eens tegen, de afgelopen weken. Treinen reden niet of op een niet te volgen manier en snelwegen moesten als het even kon worden gemeden. Soms konden we maar beter de hele dag binnen blijven. Kennedy, geboren Amerikaan, moet er een beetje om lachen. Als jochie op het Amerikaanse platteland zag hij elke winter hoe boeren een touw spanden tussen hun huis en de stal. Dat was hun enige houvast in de sneeuwstormen waarin je geen hand voor ogen meer zag.

„Het weer van de laatste weken was echt niet zo extreem“, zegt hij. „Maar we vinden het extreem omdat we het niet gewend zijn. En dan raken we van de kook. We zijn een soort realiteitsbesef kwijt geraakt. Als de realiteit om de hoek komt kijken, kunnen we daar niet mee uit de voeten.“

Psychologe Roos Vonk noemt het 'emotionele incontinentie'. Dat heeft alles te maken met het huidige individualisme, jezelf centraal stellen. „We vinden dat we recht hebben op een goed gevoel. Als we niet lekker in ons vel zitten, willen we dat er uit gooien. Waarom mag je je af en toe niet gewoon slecht voelen? De gelukkigste mensen nemen genoeg met goed genoeg.“

Massapsycholoog Jaap van Ginneken constateert dat „pech en samenloop van omstandigheden helemaal uit het besef zijn verdwenen“. Er gaan wel eens dingen fout waar niemand iets aan kan doen, maar dat accepteren we niet meer.

Niets is veranderlijker dan het weer, maar als het KNMI een verkeerde verwachting uitspreekt, krijgt het kritiek.

Het geldt net zo goed voor het grote ongenoegen over de files. We accepteren ze niet, maar pakken wel allemaal de auto. Reacties op stroomstoringen en telefoonstoringen zijn soms zo heftig dat het lijkt of we in donker Afrika zijn beland. En wat te denken van het recht op gezondheid dat we menen te hebben. Ziekte zien we niet langer als natuurlijk verschijnsel.

Fouten van artsen worden in het openbaar steeds feller bekritiseerd.

Deskundigen die mogelijk hebben voorkomen dat de Mexicaanse griep een pandemie is geworden, deugen ineens niet omdat het allemaal is meegevallen. De overheid die voor iedereen genoeg vaccinaties heeft besteld, maar er nu mee blijft zitten, krijgt het verwijt belastinggeld te hebben verspild. Wat als het andersom was geweest? Het is niet goed of het deugt niet.

„Mensen vinden het steeds moeilijker om ongemak te dragen“, zegt psychologe Roos Vonk. „Ze zijn verwend en willen overal een oplossing voor. Ben je vijftig maar wil je toch nog een kind? Moet kunnen. Oud en lelijk en toe aan een opknopbeurt? Kan ook gefixt. Dankzij de voortschrijdende techniek lijken de mogelijkheden oneindig.“

Zit je er even doorheen? Stap naar de psycholoog. Elk jaar doen meer Nederlanders het; vorig jaar waren het er al negentigduizend. Alles willen dichttimmeren, alle onzekerheden uitbannen, is een bekend verschijnsel in de psychologie.

Het leidt er onder meer toe dat Nederland het meest oververzekerde land ter wereld is. James Kennedy: „We worden niet graag met onaangename verrassingen geconfronteerd. Zelfs de kleinste onzekerheden willen we uitsluiten.“

Westerlingen kunnen volgens de geschiedkundige over het algemeen goed zeuren, maar hij vindt dat er in Nederland toch wel opvallend veel wordt geklaagd. „Ik denk dat dit komt doordat hier de mate van geordendheid enorm groot is. Niet voor niets hoor je nogal eens zeggen dat Nederland af is. Dan zeur je snel als er iets niet goed gaat en dat hoeft dan niet per definitie iets groots te zijn.“ We hebben, kortom, veel te hoge verwachtingen van onze omgeving. In brede zin is dat de hele samenleving.

Kennedy: „De gangbare houding is: het maakt niet uit wie faalt, maar je omgeving moet zorgen dat jóniets in de weg wordt gelegd. De individuele ontplooiing staat centraal. Dat zie je onder andere terug in de discussie over het schoonvegen van je stoepje als het heeft gesneeuwd. Anderen moeten jouw stoepje schoonvegen.”

In beperkte zin is de overheid die omgeving. Zoals theoloog Bram Grandia zegt: „De heersende mentaliteit is: de overheid moet mijn stoepje schoonmaken. Aan de ene kant roepen we dat de overheid zich niet te veel met ons leven moet bemoeien, maar als er even iets mis gaat, is diezelfde overheid meteen de zondebok.”

De overheid roept deze rol ook over zichzelf af. „Ze eigent zich allerlei problemen toe die niet de hare zijn”, zegt massapsycholoog Van Ginneken. „En probeert die vervolgens op te lossen. Dat lukt natuurlijk nooit.” Roos Vonk ziet Nederlandse politici niet vechten voor hun idealen. Dan is het ook niet raar dat ze op weinig sympathie van de burger kunnen rekenen. „De bevoegdheid van een Barack Obama vind ik hier niet terug. Ministers en Kamerleden zijn vooral bezig met zichzelf.” Ze zetten zich in haar ogen bijvoorbeeld nauwelijks in voor een duurzamer wereld. „In plaats van het openlijk ontmoedigen van vlees eten, dat een enorme milieubelasting veroorzaakt, laden ze liever hun bord nog een keer vol op de jaarlijkse parlementaire barbecue.”

Nederlanders komen niets tekort; ze leven in weelde, in overvloed. Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) constateerde vorig jaar dat de kwaliteit van leven in Nederland vergeleken met andere landen in de Europese Unie op een hoog niveau ligt.

Nederlanders behoren ook tot de gelukkigste mensen ter wereld. Maar dat geluk schuilt vooral in de kleine kring van familie en vrienden. Die geven we een acht, waar de totale samenleving en de overheid het met een mager zesje moeten doen. „Met mij gaat het goed, met de samenleving slechter”, vatte het SCP samen.

Zeker de naoorlogse generaties heeft het aan niets ontbroken. Dat heeft ze gelukkig gemaakt, maar ook verwend. Daarmee ligt de ontevredenheid over de omgeving, maatschappij en overheid, op de loer. James Kennedy wil daar niet al te makkelijk kritiek op leveren, want net als iedereen in het Westen is ook hij verwend geraakt, is ook hij wel eens boos als zijn trein twintig minuten vertraging heeft.

Bram Grandia herkent dat, maar ziet wel een verschil tussen generaties. „Ik heb gezien hoe mijn ouders direct na de oorlog de handen uit de mouwen staken, hoe ze tegen de klippen op zijn doorgegaan om iets van hun leven te maken. Tegenwoordig denken veel mensen als gevolg van de enorme welvaart helaas dat alles vanzelf gaat. Dat anderen er louter voor hen zijn en niet dat zij er ook voor anderen zijn. Recent nog reed in mijn woonplaats de bus naar het station niet vanwege de sneeuw. Ik ben gaan liften en zo kwam ik toch heel soepel op mijn werk. Helaas denken vooral jongeren in zo'n situatie: de bus rijdt niet, nou dan blijf ik maar thuis. Er is een enorm gebrek aan creativiteit en doorzettingsvermogen.”

Mensen zijn een te kleine schakel in het geheel geworden, meent psychologe Roos Vonk. „We voelen ons niet meer verantwoordelijk voor een probleem. Dat geldt in nog sterkere mate voor de jonge generatie. Die groeit op in een wereld die te complex is en weet: ik kan niets veranderen. Ze wenden zich af en denken: dan maar mijn eigen leven leuk maken.”

Waar massapsycholoog Jaap van Ginneken niet verwacht dat dit snel zal omslaan - „de veranderingen zijn onomkeerbaar” - denkt Roos Vonk wel dat er een kentering komt. Want de manier waarop we nu leven is in haar ogen tegennatuurlijk. „In mijn ideale wereld leven we in veel kleinere structuren, groepen van vijftig personen. Als je zo'n groep benadeelt met je gedrag, dan wordt dit ook opgemerkt en word je gecorrigeerd.”

Bram Grandia vindt het de hoogste tijd dat alle zeurpieten verplicht stage gaan lopen in een ontwikkelingsland. Zelf was hij enige tijd geleden in Zuid-Afrika, waar vrouwen in de townships tien, twintig kilometer moesten lopen om water te halen. „Als je daar een tijdje bent, durf dan nog maar eens te zeuren dat je trein twintig minuten te laat is of dat het strooizout op is. We zijn ons hoge niveau van welvaart en voorzieningen zo vanzelfsprekend gaan vinden, dat het ongezond is geworden. Dan moet je soms weer even met beide benen op de grond worden gezet.”

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 kindereleeftijd 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.

A. van Dantzig, Zingeving en depressie: 'zin in' en 'zin van'

Uit: Is alles geoorloofd als God niet bestaat? Over geestelijke gezondheidszorg en maatschappij, A'dam/Meppel 1995

(192) Zin wordt in twee betekenissen gebruikt:

- In de eerste plaats als ergens zin in hebben. Dat gaat over een primair verlangen: honger, dorst, spelen, vrijen, de aandriften en verlangens die dieren ook hebben. Dat wel op mensenmanier natuurlijk, wij hebben zin in zaken waar het dier geen weet van heeft, maar het is voor mens en dier een proces van binnen uit, waar we, zoals dat heet, helemaal achter staan.

- En in de tweede plaats kan zin worden gebruikt als een na te streven doel, dat aan een bepaalde activiteit zijn betekenis geeft. In die betekenis is het de rechtvaardiging van een plicht, dat wil zeggen: van iets wat we wel doen maar waar we eigenlijk geen zin in hebben. De zin van naar school gaan is een lid van de maatschappij worden, de zin van werken is je gezin kunnen onderhouden, de zin van het celibaat is de dienst aan god en de medemens. Kort gezegd, als je op vakantie wilt, moet je door de regen naar Schiphol, en de zin in vakantie geeft zin aan de vervelende natte tocht.

(193) Dit alles komt erop neer dat ons leven in aanleg zin heeft, en wel omdat we 'er zin in hebben', zoals de dieren. Zingeving is dus niet nodig zolang wij zin in ons leven hebben. Maar dat gevoel van zin hebben in kan blijkbaar verdwijnen, anders zou het hele probleem waar we over praten, zingeving, niet bestaan. De vraag die ik te beantwoorden heb is dus: Hoe kan de zin in het leven verdwijnen?

Iedereen weet wel ongeveer van horen zeggen en uit eigen ervaring wat een depressie is. Het belangrijkste kenmerk is de sombere stemming, waarin het leven zinloos lijkt, het leven zijn zin heeft verloren - in alle graden van ergheid natuurlijk. Het antwoord op de vraag die ik zojuist stelde: hoe kan het leven zijn zin verliezen? is dus: omdat iemand depressief wordt.

Kenmerkend voor de depressie is verder dat hij nergens over gaat. Daarin onderscheidt hij zich van de rouw. Die heeft veel kenmerken met de depressie gemeen, maar onderscheidt zich daarvan doordat de rouw wel ergens over gaat, over het verlies namelijk waarover gerouwd wordt. Een veel voorkomende oorzaak van depressie is dan ook een rouw, waar men zich over heen probeert te zetten of waaraan men niet wil denken. Dan blijven alle kenmerken van de rouw over, maar de aanleiding is uit het bewustzijn verdwenen en de rouw is overgegaan in een depressie. Rouw moet u zich hier in ruime zin voorstellen. We denken daarbij meestal aan verlies van een geliefde door de dood maar dat is te eng gedacht. Men kan rouwen over het verlies van een baan, van een huis, van een lichamelijke functie, bij voorbeeld gezicht of gehoor - ieder verlies vraagt om rouw.

(194) Een voorbeeld van wat ik bedoel: een vrouw van ongeveer vijftig jaar komt met een duidelijke depressie. Pillen helpen niet. Al pratend blijkt dat de depressie begonnen is enkele maanden nadat het jongste kind het huis is uitgegaan. Zij zegt dat heerlijk te vinden, want de jongste dochter was nu gelukkig getrouwd en alle kinderen waren goed terecht gekomen. Of ze dat niet ook naar vond dat de kinderen nu weg waren. Nee helemaal niet, dat zou heel egoïstisch zijn. U begrijpt dat het gesprek er verder over ging, dat zij het vertrek van de kinderen wel degelijk, en natuurlijk, naar vond. Toen ze dat ging voelen en er verdriet over kreeg, week de depressie en ging ook het gevoel van zinloosheid weg.

Zoals ik zei, voor een depressief persoon heeft het leven zijn betekenis, zijn zin verloren. Dat kan een chronische stemming zijn: er zijn mensen die niet beter weten; die zijn hun hele leven al depressief. Wanneer ze dan ook begaafd zijn, schrijven ze mooie boeken of bedenken diepzinnige filosofieën vanuit die depressieve stemming. Die boeken of filosofieën vinden dan een groot publiek, niet alleen omdat er nogal veel depressieve mensen zijn die zich daarin herkennen, maar ook omdat we, zoals ik heb proberen uiteen te zetten, allemaal moeten inleveren om erbij te horen en we dus allemaal enigszins beseffen dat het leven behelpen is.

(195) Hoe wordt een mens depressief? Of, dezelfde vraag in andere woorden: hoe verliest het leven zijn zin? Voor het verlies van zin en het ontstaan van een gevoel van zinloosheid zijn twee grote oorzakenreeksen aan te wijzen.

- In de eerste plaats: iemand wordt depressief, beleeft het leven als zinloos, door een biochemische verstoring in de hersenen. Daar is tegenwoordig ook een biochemisch antwoord op, in de zin van antidepressiva, waarvan Prozac de krantekoppen heeft gehaald, maar er zijn er vele. Het zijn in een aantal gevallen echte wondermiddelen, die binnen een paar weken een mens zijn zin in het leven terug kunnen geven en het gevoel van zinloosheid, dat kenmerkend is voor een depressie, kunnen opheffen. Antidepressiva zijn dus echte zingevers.

- De psychoanalyse heeft de tweede grote oorzakenreeks voor het krijgen van een depressie ontdekt: de psychogenese; dat wat iemand aan gevoelens en belevingen meemaakt en wat hij of zij met die belevingen doet. Ik gaf u al het voorbeeld van de vrouw met het lege nest: wanneer iemand de gevoelens die het rouwen horen niet tot het bewustzijn toelaat of ze daaruit verdringt, kan een rouw overgaan in een depressie. Maar ook wanneer iemand zijn boosheid niet wil erkennen maar zich daar boven stelt, of wanneer iemand zich niet durft laten troosten omdat hij dat kinderachtig vindt - kortom, wanneer iemand geen plaats laat aan zijn gevoelens, kan daardoor een depressie ontstaan, waardoor het leven zinloos lijkt. In principe kan die depressie overgaan, wanneer men er in slaagt die gevoelens weer bewust te maken.

Die twee oorzaken, biochemie en psychogenese, hangen samen. Ik geloof niet dat al precies bekend is hoe, maar waarschijnlijk is dat een herhaalde en langdurige verdringing van oorspronkelijke wensen aanleiding kan geven tot een biochemische verstoring. In het algemeen zal de therapie dus bestaan uit pillen en praten, zoals dat tegenwoordig populair genoemd wordt.