

Het dictaat van de zelfverbetering (Trouw, L&G 7 februari 2009)

Frits de Lange

Hoogleraar Maarten van Buuren herinnert zich precies de dag en het uur dat hij verloor wat hij altijd voor zijn 'ik' had aangezien. Een routinevergadering, begin 2000, op het faculteitsbureau. Hem wordt koffie aangeboden, maar hij is niet in staat iemand aan te kijken of iets te zeggen. Hij vlucht in paniek naar huis en verschanst zich er dagen achtereen. Het is het begin van een diepe depressie, waarvoor hij zich laat behandelen. Het verloop ervan beschrijft hij in 'Kikker gaat fietsen! Of over het leed dat leven heet'. De gerenommeerde literatuurwetenschapper, vertaler en essayist, moet van zichzelf zeggen: „Ik besta niet meer, wat in de stoel hangt is een stoffelijk overschot. Ik ben niet meer. [...] Ik word uitgevlakt, met de grond gelijk gemaakt, vernietigd. Het enige waarop ik mag hopen, is dat via medicijnen of zelfmedicatie de machine weer opgang wordt gebracht, opdat de wereld me in genade wordt teruggeschonken.”

In een vlijmscherp zelfonderzoek fileert Van Buuren vervolgens de wankelende fundamenten waarop zijn schijnbaar robuuste identiteit was gebouwd. Een hardvochtige moeder, een afwezige vader en veeleisende grootvader, een gereformeerde opvoeding, het onvermogen om duurzame relaties op te bouwen – depressogene factoren die mede tot zijn instorting hebben geleid. Maar hij wil ze er niet voor aansprakelijk stellen. De depressie is van hemzelf. De enige manier om haar te overwinnen, is haar toe te eigenen als deel van hemzelf. Depressie behoort bij wie hij is, zij maakt deel uit van zijn identiteit. Het is de lege ruimte waaromheen zijn 'ik' cirkelt. Het ik is geen stabiele en onveranderlijke kern van zijn persoonlijkheid, maar een kaartenhuis dat zomaar om kan vallen.

Niet iedereen met depressieve klachten tuimelt in een dal zo diep dat hij elk contact met zichzelf en de realiteit verliest. Depressie is een verzamelnaam voor verschijnselen als slapeloosheid, angst, vermoeidheid, neerslachtigheid, het afvlakken van emoties, het ontbreken van initiatief, besluiteloosheid, het verlies van energie en concentratievermogen, gebrek aan belangstelling voor dagelijkse bezigheden, geplaagd worden door gevoelens van hulpeloosheid en persoonlijk falen, gedachten aan dood en zelfmoord.

Stemmingsstoornissen die, als ze duurzaam en in voldoende dichtheid optreden, in de DSM IV - het huidige standaardhandboek voor psychiatrische diagnostiek - het label 'depressie' krijgen.

Wie verschijnselen als deze bij zichzelf herkent, gaat er niet altijd mee naar de dokter, laat staan naar de psychiater. Maar het aantal mensen dat dit wel doet, stijgt schrikbarend. Depressie is hard op weg volksziekte nummer 1 te worden, schrijft Trudy Dehue in 'De depressie-epidemie'. Tussen 1993 en 1998 nam het aantal depressieve stoornissen toe met 63 procent en het aantal recepten voor antidepressiva met 278 procent. In 1993 schreven huisartsen bij depressieve klachten na het eerste consult in 63 procent van de gevallen antidepressiva voor, in 1998 was dat opgelopen tot 73 procent. Het gebruik van antidepressiva is van 1999 tot 2006 weer verdubbeld. In 2006 waren er in Nederland zo'n 1 miljoen gebruikers, 6 procent van de bevolking.

Depressie is een ernstige aandoening met een enorme ziektelast, die mensen verhindert normaal te functioneren. Toch raadpleegt naar schatting ruim een derde van de depressieve Nederlanders geen enkele hulpverlener. Vaak wordt de ernst ervan onderschat, vooral bij ouderen. Zij hebben vaak al zoveel andere kwalen. Het onderscheid tussen de natuurlijke vertraging die eigen is aan het ouder worden en de depressie die ziekelijk immobiliseert, is ook moeilijk waar te nemen. En is oud worden niet sowieso een verschijnsel waarvan een mens somber wordt?

Depressie als volksziekte. Maar sinds wanneer is het eigenlijk een 'ziekte'? Een ziekte noemen we iets als we het erover eens zijn dat wat je hebt maatschappelijk onacceptabel is (niet 'normaal') en dat je er voor naar de dokter moet, aldus Dehue. De verschijnselen die de DSM alleen van een naam voorziet en als stoornis labelt, werden in de loop van de jaren tachtig van de vorige eeuw gaandeweg een behandelbare ziekte waarvoor je een arts bezoekt. Die je op zijn beurt naar de apotheker stuurt. 'Depressie' wordt daarmee een verklaringsmodel en verschijnselen worden symptomen, bestreden met medicijnen die de farmaceutische industrie gretig op de markt brengt. Dehue schetst de verontrustende belangenverstrengeling tussen wetenschappelijk onderzoek, industrie, en gezondheidszorg. Het 'farmaceutisch-industrieel complex' lijkt geïnteresseerder in de vergroting van zijn afzetmarkt dan in de geestelijke gezondheid van hen die aan depressie lijden. Dus schrikt de marketing niet terug voor statements als 'Baby's kunnen ook depressief zijn' en 'U bent het misschien zelf zonder het te weten'.

Antidepressiva helpen en depressie is geen verzinsel. Vraag het Maarten van Buuren en hij zal vertellen hoe hij dankzij seroxat weer

enigszins normaal kan functioneren. „Het is een wonder”, roept hij. De witte pilletjes in doordrukstrip zijn z'n redding. Een complottheorie met het hebzuchtige farmaceutisch-industrieel complex in de hoofdrol kan geen afdoende verklaring bieden voor de depressiegolf. Depressie wordt je niet aangepraat. Het is niet normaal dat je, zonder dat je iets lichamelijks mankeert, niet meer in beweging te krijgen bent en ineenschrompelt tot een hoopje ellende. Ook de cultuurkritiek van filosofen als Philip Rieff en Frank Furedi – dat we doetjes en watjes zijn geworden in een softe welvaartsmaatschappij, zodat we bij de minste tegenslag het leven niet meer aankunnen en neerslachtig naar de dokter gaan – is onbevredigend. De depressie kwam juist op toen de verzorgingsstaat op zijn retour ging. De samenleving wordt alleen maar harder en dwingt mensen om weerbaarder te worden. Depressie is geen aanstellerij.

Dehue wijst voor een beter begrip van de depressie-epidemie op nog iets anders, ook al hoedt ze zich voor het leggen van rechtstreekse oorzakelijke verbanden. De opkomst van de depressie moet volgens haar op een of andere manier samenhangen met het morele dictaat van de neoliberale cultuur dat het individu voorschrijft het lot in eigen hand te nemen. Het feit dat ieder zelf verantwoordelijk is om zichzelf tot iemand te maken die in de ogen van anderen en van zichzelf iets voorstelt, is misschien wel de depressogene factor bij uitstek. Elk individu wordt vandaag geacht zijn eigen onderneming te zijn, de manager van zijn eigen levensloop. Initiatiefrijk, energiek, gemotiveerd, flexibel, stressbestendig, communicatief, risico nemend – het zijn niet meer de ideale eigenschappen om in het midden- en kleinbedrijf te slagen, maar de minimale voorwaarden voor iedereen om het te redden in het leven.

Het cultuurideaal van het maakbare individu schept een nieuwe tweedeling tussen winners en losers. De losers zijn zij die bezwijken onder de pressie zichzelf te worden. Zij vormen het groeiende leger dat noodgedwongen een beroep doet op de geestelijke gezondheidszorg. De GGZ als de schaduweconomie van de performancecultuur.

Als die hypothese hout snijdt, lijkt depressie een aandoening die structureel hoort bij de moderne samenleving. Een identiteitsziekte die op de bodem van ons aller ik sluimert, ook al hoeven we er misschien niet voor naar de psychiater. Zij is nieuw en ongehoord, en niet te vergelijken met de acedia van de middeleeuwse monnik, de melancholie van de negentiende-eeuwse dichter, of het mal de siècle dat rond de vorige eeuwwisseling velen tot suïcide verleidde. Maar Dehues analyse verdient een verdieping om aannemelijk te worden. Een competitieve prestatie maatschappij alléén kan niet

verantwoordelijk zijn voor de depressiegolf. Van een wedstrijd met anderen worden we wel moe, maar niet ziek. Ziek worden we vooral van de competitie met onszelf. Dat is immers een race die we nooit kunnen winnen. De pressie om jezelf onophoudelijk te overtreffen en de depressie – tussen die twee moet een samenhang bestaan.

Achter de liberale flirt met de ondernemer als rolmodel, die sinds begin jaren negentig opgeld doet, ligt de oermythe van de moderne cultuur: het Zelf dat uit het Niets zichzelf tot een soeverein individu schept. Friedrich Nietzsche was de eerste die daar werk van maakte en de mythe tot het einde toe doordacht. In zijn filosofie riep hij het individu op om zichzelf de soevereiniteit toe te kennen die ooit aan God of aan de koning toekwam. Dat is pas echte autonomie, vond hij: niet alleen zelf kiezen aan welke wetten je je wilt onderwerpen (zoals Immanuel Kant nog halfslachtig had gedaan), maar je eigen levensregel uitvinden, je eigen Tien Geboden. De wet wordt je dan niet meer gesteld door God of de staat, en zelfs niet door de mensheid in jou. Volstreekte vrijheid is: je eigen waarden willen en kunnen uitvinden.

Dat moderne oerverhaal verleent een enorme dynamiek aan de ideale persoonlijkheid. Niet de Rede maar de Wil wordt dominant. Wie zichzelf schept, is immers nog niet klaar met zichzelf. Hij is zijn eigen transcendentie geworden. Zelfontplooiing is dan voortdurende zelfverbetering. Je gaat de competitie met anderen niet aan omdat je status van hun oordeel afhankelijk is, maar om je eigen grenzen te kunnen testen en overschrijden. Self-enhancement is de categorische imperatief van dit soevereine individu. Hij moet onophoudelijk 'aan zichzelf werken'.

Kun je ooit zo leven? De soevereine mens van Nietzsche is als de wijze Zarathustra een Übermensch, een aristocraat van de geest, die leeft op ijle, eenzame hoogte. Maar zijn filosofie is in de afgelopen eeuw gedemocratiseerd, en het soevereine individu is inmiddels een breed gedeeld ideaal. Met vallen en opstaan proberen wij allemaal onszelf voortdurend uit te vinden en dwingen ook elkaar daartoe. Daardoor worden we andere mensen. In de disciplinaire, hiërarchische samenleving van nog geen eeuw geleden had je een voorgegeven plaats en was je wat je deed. Ingebed in instituten als Staat, School, Kerk of Bedrijf vervulde je je rol. Nu leven we in een samenleving van elkaars gelijken en ligt er geen vast script meer voor je klaar. We staan aan dezelfde startstreep en moeten een bijzonder iemand worden. Onderscheiden kunnen we ons alleen door energiek initiatieven te ontplooiën. Het leven was ooit een lot, een 'bestemming'. Nu is het een reeks van keuzes waarmee wij onze eigen geschiedenis scheppen. Persoonlijke identiteiten zijn open en onbepaald. Het ik is

een project in niemandsland, waarin we onze eigen gids, onze eigen horizon zijn.

Daarmee krijgt ook moreel gezag een ander gezicht. Het gebod ligt niet meer buiten ons, maar is verinnerlijkt. We worden onze eigen rechter. Dat we schuldig staan tegenover een wet boven ons, daarvan liggen we niet meer wakker. Wel van ons onvermogen om aan onze eigen eisen te voldoen. Van lieverlee zijn we overgegaan van een schuld- naar een schaamtecultuur. Niet dat wij ons voor ánderen schamen; wij schamen ons voor ons eigen, nagestreefde zelf.

Wie in een depressie terechtkomt, kan zichzelf niet meer in de ogen zien. Hij schaamt zich uiteindelijk zo diep dat hij zichzelf nog liever uitwist dan dat hij van zichzelf wegkijkt. Depressie is een vorm van zelfagressie.

Doorgaans laten we onze zelfwaardering sterk afhangen van wat we in de ogen van anderen waard zijn – bang voor hun oordeel.

'Statusangst', noemt de Britse schrijver Alain de Botton dat. Maar zelfs als ons door anderen niets dan lof toe wordt gezwaaid, dan nog zijn we ongelukkig met onszelf. Meer nog dan in de veeleisende ogen van anderen, bestaan we in de oneindig ontevreden ogen van onszelf. Vandaar dat we onze doelen voortdurend bijstellen, telkens ietsje hoger, ietsje verder. Wie tevreden is met zichzelf, is een loser.

'Overtref jezelf', is het motto waarmee jonge mensen naar de Hogeschool Rotterdam worden gelokt; met minder moet je geen genoegen willen nemen. De fitnessruimte is een fraai voorbeeld van deze cultuur: een ruimte waar je met anderen samenkomt, maar alleen om er de wedstrijd met je eigen lichaam aan te gaan. Je meet je niet openlijk met de prestaties van degene naast je op de loopband, maar bespiedt heimelijk zijn performance.

Onze identiteit is als een SUV die alleen draait op de sterke motor van de motivatie en intussen grote hoeveelheden psychische energie als brandstof slurpt. Wie depressief wordt merkt dat dit complex het heeft begeven. Er lijkt zand in gestrooid te zijn. De socioloog Alain Ehrenberg gaf zijn boek over depressie de titel 'La fatigue d'être soi'. Depressie is de vermoedheid die je verhindert nog langer jezelf te zijn. Niet de melancholie kenmerkt de moderne depressie, maar veeleer het wegvallen van elk vermogen tot handelen. Prozac moet je dan ook niet als een geluksmedicijn beschouwen, maar als een initiatiefpil. De nieuwe generatie antidepressiva is er ook niet op gericht het leven te helpen aanvaarden zoals het is. Het zijn prestatiemoleculen, die meer uit jezelf halen dan wat er lijkt in te zitten. Depressies vandaag, aldus Dehue, kun je definiëren als 'het antoniem van ondernemingslust', het flagrante echec van persoonlijke productiviteit.

Depressie is het falen van de wil, die het niet langer kan opbrengen nog te willen. Het is de pathologie van een samenleving waarin de norm niet meer door schuld en discipline, maar door eigen verantwoordelijkheid en initiatief wordt gesteld. De gedeprimeerde is een mens die het bijltje van de zelschepping er noodgedwongen bij neergooit. Een mens 'en panne', die vermoeid, geremd, vertraagd, tijden toekomstloos, niet meer weet te handelen. Apathische bewegingsloosheid, totale asthenie, zowel geestelijk als lichamenlijk – dat is de essentie van depressie.

Deze moderne depressie zou Sigmund Freud vreemd zijn voorgekomen. Hij stuitte op de neurose, de ziekte van de onverwerkte verhouding met ons verleden. De depressie kijkt de andere kant uit. Niet de vroegere relatie met een strenge Vader of verstikkende Moeder, maar de onleefbare toekomst met Onszelf is haar probleem. Door de druk om zichzelf morgen weer opnieuw uit te moeten vinden, verkeert het soevereine individu in een voortdurende staat van oorlog met zichzelf. Zelf nummer 1 zal opgevolgd moeten worden door Zelf nummer 2, en dat tot in de zoveelste macht. Zolang je de energie kunt opbrengen om die spanning levend te houden, blijft er afstand tussen wie je bent en wie je volgens jezelf zou moeten zijn. Die ruimte verschrompelt bij een depressie. De zelffabriek implodeert. Het soevereine individu moet zoveel zelve tegelijk in de lucht houden dat het ze, achter adem geraakt en ten einde raad, in één keer laat vallen.

De naoorlogse cultuur van de zelfontplooiing lijkt met de depressiegolf in zijn tweede fase beland: ging het aanvankelijk alleen om de bevrijding van het individu van externe autoriteiten, nu moet het verlost worden van de druk van zijn eigen innerlijk. Depressie lijkt, gezien haar omvang en hardnekkigheid, een blijvertje te worden, een sombere schaduw die de moderne mens zal blijven volgen zolang zijn chronische identiteitscrisis voortduurt. Zij lijkt wel door interventies te temperen, maar het blijft kurieren am Symptom, of we haar nu psychodynamisch met het gesprek, biomedisch met een molecuul, of met een combinatie van beide te lijf gaan. Het moderne individu lijdt, niet aan een kwaal maar aan het leven. Een leed dat geen ander object heeft dan zichzelf.

Kun je er ooit van genezen? Depressie lijkt vaak hooguit te behandelen, zodat je er weer 'normaal' mee functioneert. Met een antidepressivum is Maarten van Buuren in staat elke dag opnieuw als een computer zijn 'personal settings' te laden. Maar depressie, moet hij erkennen, maakt onlosmakelijk deel uit van zijn identiteit. Een zwakke en kwetsbare constructie die zomaar weer kan instorten. De enige remedie is de zelffabriek op minder toeren te laten werken, en genoeg te nemen met een kleiner, bescheidener ik.

'Genezing' zou betekenen dat het innerlijk conflict tussen het werkelijke en het wenselijke zelf op de bodem van de ziel is opgelost. Maar antidepressiva lossen die spanning niet op, transformeren en compenseren haar alleen. Het molecuul herstelt niet het subject, maar kalmeert zijn angst zonder hem in slaap te sussen, en stimuleert zijn ondernemingslust zonder hem euforisch te laten worden. Depressie als een mentale vorm van diabetes: je komt er niet meer vanaf, maar met de nodige zelfzorg en medicatie is er goed mee te leven.

Nietzsche riep de twintigste-eeuwer op om na de dood van God het heft van zijn bestaan in eigen hand te nemen. 'De dood van God' stond bij hem voor de afrekening met de illusie van een morele wereldorde, waarin de zin van ons leven zou zijn voorgegeven. De zin van het leven is niet een zaak van ontdekken, maar van scheppen. Rondom het lege midden van het Niets moeten we ons heroïsch een robuuste identiteit construeren. Maar het moderne ik blijkt in werkelijkheid weinig om het lijf te hebben. Het is een kaartenhuis boven de afgrond. Mensen met een depressie ontdekken aan den lijve wat het betekent om te leven onder deze condities. Zij verdienen het niet weggezet te worden als patiënt of loser, integendeel. Het zijn gidsen in het nihilistisch universum. Het zijn zieners, die door welke reden dan ook door het flinterdunne ijs gezakt zijn waarop we allemaal schaatsen. Albert Camus opent zijn 'Le mythe de Sisyphe' met de opmerking dat er maar één serieus filosofisch probleem bestaat: dat van de suicide. Waarom plegen we geen zelfmoord? „Oordelen of het leven de moeite loont geleefd te worden of niet, dat is de fundamentele vraag van de filosofie beantwoorden.” Pas wie op de absurditeit van die vraag voor zichzelf een antwoord heeft gevonden, kan het leven genieten.

Er is misschien nog een optie. Die eist een veel langere adem en een ingrijpende koerswijziging van onze cultuur. We zullen weg moeten van de mythe van het soevereine individu die ons dwingt onszelf scheppend te overtreffen, en die ons in de depressie stort als we daar de energie niet meer voor hebben.

Het soevereine individu is zijn eigen transcendentie, zijn eigen gene zijde. Hij is tegelijk zichzelf en de Ander van zichzelf. Daar worden we toch doodongelukkig van? „Wie de lat te hoog legt voor zichzelf, gaat er gemakkelijk onderdoor”, schreef Loesje. Het voortdurend opblazen van ons identiteitsproject kweekt kwetsbare zelden, onzekere hoopjes Dasein die als luchtballonnen zweven boven het afgrondelijk Niets. Wie of wat breekt door dat mechanisme heen?

Twee wegen zouden ons uit de impasse kunnen voeren. Om te beginnen afscheid nemen van de – letterlijk uitzichtloze – plicht om nog langer je eigen transcendentie te zijn. We hebben echte transcendentie nodig, een horizon die ons zelf overstijgt.

Ik ontleen de term zelftranscendentie aan de Joodse filosoof-psychiater Viktor E. Frankl. Hij overleefde vier concentratiekampen en zette na de oorlog zijn overlevingskunst in voor zijn psychiatrische praktijk. Frankl had in het kamp redenen om niet dood te mogen gaan: zijn boek moest geschreven worden en zijn vrouw wachtte op hem. Iets of iemand buiten jezelf hebben om voor te leven – dat houdt een mens op de been, concludeerde hij naderhand. Vraag niet wat jij van het leven kunt verwachten, maar vraag wat het leven van jou verwacht, werd zijn motto. Hoe meer iemand zichzelf verliest (of: zichzelf transcendeert) in zijn toewijding aan een zaak of mens, des te meer wordt hij zichzelf.

„Zelfverwerkelijking is alleen mogelijk als een neveneffect van zelftranscendentie”, schreef Frankl. 'Responsibleness' is de essentie van zinvol menselijk leven. We kunnen ons door anderen laten verlossen van de innerlijke noodzaak onszelf voortdurend te overtreffen. We hoeven zelf niet eens het masterplan te bedenken dat ons uit de bewegingsloosheid haalt; we laten ons overhalen tot, inschakelen in het appèl dat van buiten op ons afkomt. Iets of iemand anders moet ons toch uit de baan om die zwarte zon kunnen stoten? Misschien vinden we uiteindelijk onszelf wel door onszelf te verliezen.

Het tweede dat de pressie zou kunnen verlichten is zelfacceptatie. Zelfverbetering is een uitzichtloos dictaat. Wie daarentegen kan zeggen: dit ben, dat kan ik, en daar kan ik ja op zeggen, laat alle valse lucht weglopen. Hij hoeft niet meer eeuwig ontevreden aan zichzelf te werken. Zelfaanvaarding bevestigt de eigen particulariteit, aanvaardt de eigen eindigheid. Met mij moet ik het doen – laat ik dat dan ook van harte willen.

Vaak kunnen we dat niet opbrengen, en zijn het anderen die in hun beroep op ons sjofele zelf er de oneindige waarde van bevestigen. De zelftranscendentie drijft ons dan tot zelfacceptatie. Een ander die tegen je zegt: 'Ik wil jou. Niet je repertoire aan mogelijke zelden, maar jou', geeft je weer grond onder de voeten als je zweeft boven het Niets.

Maar wie er al ingetuimeld is, hoort die roep niet meer.

Frits de Lange is hoogleraar ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit, vestiging Kampen. Dit is een bewerking van de lezing die hij gisteren hield op de Geriatriedagen 2009 te Rotterdam.

