

Een samenleving die aan depressie lijdt?

Inleiding

Kan een samenleving aan depressie lijden? Die vraag stellen we ons als we de uitdagende titel van mijn artikel lezen. Kan de samenleving aan een depressie lijden op dezelfde wijze als een mens, die aan zichzelf twijfelt, zich terugtrekt uit de samenleving en verdrietig en neerslachtig is? We kunnen een antwoord naar voren brengen: het zijn mensen die aan een depressie lijden, niet de samenleving, die in feite het beeld is van de individuen waardoor die gevormd wordt. De samenleving lijdt dus minder aan depressie dan mensen die onevenwichtig zijn, als ze de confrontatie met de werkelijkheid niet aankunnen.

In de sociale psychiatrie weten we echter dat de samenleving sociale pathologieën voortbrengt die repercussies hebben op mensen afhankelijk van de individuele situaties. Individualisme, werkloosheid, echtscheiding, het ontbreken van een goede opvoeding, gebrek aan kennisoverdracht, cultuur, moraal, en godsdienstig leven, en het verwaarlozen van objectieve normen ten gevolge van ethisch relativisme, kunnen iemands persoonlijkheid alleen maar verzwakken en broos maken ten gevolge van een gebrek aan gehechtheid en stabiliteit in zijn of haar bestaan. Zo kan de samenleving gestoordheden van depressieve aard versterken.

In dit artikel zal ik ingaan op de volgende punten:

- a. Depressieve eenzaamheid tussen ziekte en existentiële problemen.
- b. Een wereld zonder begrenzingsen.
- c. Een gevoel van machteloosheid.
- d. Levensangst.

1. Depressieve eenzaamheid: tussen ziekte en existentiële problemen

De ontwikkeling van depressie in de huidige wereld geeft aanleiding tot bezorgdheid. Maar voordat we de rol hiervan gaan definiëren, moeten we duidelijk maken wat we bedoelen als we de term 'depressie' gebruiken.

Om vanuit een medisch standpunt de diagnose 'depressie' aangaande een individu te stellen moet deze depressie van een duur en een intensiteit zijn dat er controleerbare symptomen zijn: geestelijke pijn, gebrek aan zelfvertrouwen, verwerping van het leven, een afname in de geestelijke functies, het formuleren van verdrietige gedachten, afkeer van voedsel, slaapstoornissen, geestelijke vermoeidheid, relationele isolatie, pessimisme, voortdurende bezorgdheid, huilbuien, niet in staat zijn tot werk en het vervullen van de gezinsverplichtingen. Onder zulke

omstandigheden is het belangrijk dat de persoon in kwestie zich laat behandelen. Het gebruik van antidepressiva of andere vormen van behandeling, waaronder psychotherapie, als deze speciaal het doel lijkt te dienen, zijn middelen waardoor de gezondheid kan worden herwonnen. Toch kan men herstel nooit geheel toeschrijven aan een of ander geneesmiddel. In veel gevallen, zoals blijkt uit de ervaring van mensen die aan depressie hebben geleden, en ook uit de literatuur op dit gebied, is er ook een innerlijke verwarring die het individu ertoe heeft gebracht zich terug te trekken uit de nadelige situatie waarin hij zich bevindt.

We kunnen drie soorten depressie onderscheiden.

Endogene depressie wordt, hoewel het bewijs altijd nog ontbreekt, in verband gebracht met het biologisch evenwicht in de hersenen, waardoor een melancholieke toestand kan ontstaan. Angstneurosen en bipolaire stoornissen, die werden getypeerd als manisch-depressieve psychosen, komen in een familie vaak in meerdere generaties voor. Maar de rol van biologische factoren, identificatie en persoonlijke weerstand tegen frustraties en geluiden uit het leven en de omgeving, is nog niet vastgesteld. Deze vraag is nog grotendeels onbeantwoord, omdat we tot nu toe niet in staat zijn geweest aan te tonen dat er aan geestelijke stoornissen een bepaalde genetische 'fout' ten grondslag ligt. We hebben hier ongetwijfeld te maken met een delicate samenhang en de vraag blijft ingewikkeld. In sommige gevallen kunnen we waarnemen dat er mensen zijn die meer dan anderen hun best doen zich te bevrijden van de handicap die depressie is. Dit toont aan dat iemand niet systematisch beperkt wordt door onafhankelijke bepalende factoren.

Depressie kan ontstaan en zich ontwikkelen uit gebeurtenissen zoals verhuizing, verlies van een baan, een mislukking, echtscheiding, een huwelijks crisis die er een van de partners toe dwingt ander gedrag te gaan vertonen, rouw, de overgang naar een andere levensfase, enzovoort. Hier gaat het dikwijls om een pijnlijke episode in iemands leven, maar die is van tijdelijke aard en kan overwonnen worden. Mensen hebben de neiging de verschillende problemen van het bestaan te 'medicaliseren', om onder woorden te brengen dat iedereen pijnlijke gebeurtenissen kan overkomen, ook gebeurtenissen waarmee men moeilijk kan leven, zonder dat er sprake is van een depressie.

Ten slotte is er nog een andere vorm van depressie, die iets moeilijker naspeurbaar is en die dikwijls een uiting is van een existentiële crisis die zich soms voordoet tijdens adolescentie, de midlife crisis, of aan het begin van de ouderdom. Het leven lijkt geen doel meer te hebben en schijnt zinloos, en dit veroorzaakt een gevoel van verwarring en machteloosheid bij de betrokkenen. De mens denkt dat hij verloren is en kan zijn eigen bestaan niet aanvaarden. Dit soort existentiële depressie verspreidt zich – zoals dat ook op andere momenten van de geschiedenis het geval was – door de moeilijkheid zin aan het leven te geven.

Melancholie en depressieve stemmingen op een medisch niveau, zoals we die vandaag verstaan, zijn er altijd geweest en zijn indicatief voor stoornissen in de biologie van de hersenen en de psyche. Een existentiële crisis die een malaise veroorzaakt is ook intrinsiek aan de menselijke staat en wordt veroorzaakt door een veelheid van vragen waarop iemand antwoorden moet vinden met de hulp van de samenleving en in het bijzonder de Kerk.

2. Een wereld zonder begrenzungen

Tegenwoordig bevindt de mens zich dikwijls alleen in een samenleving die hem doet geloven dat alles beslist kan worden op basis van de ervaring, de subjectieve behoeften en de zorgen van het ogenblik. Zo is het kind de baas over zijn eigen opvoeding in tegenstelling tot wat hem wordt aangeboden; iedere volwassene wordt de scheidsrechter over het recht op leven en dood en beslist over abortus, zelfmoord of euthanasie op een wijze die zich buiten de grenzen van de natuurwet bevindt, dat wil zeggen buiten de universele waarden en het algemeen welzijn van de mensheid. Als we worden geconfronteerd met de moeilijke en zelfs dramatische situaties van het bestaan, worden er dikwijls antwoorden aangeboden die met de dood van doen hebben. We bevinden ons in een tijd van de omkering van de waarden van het leven, in een paradoxaal klimaat waarin we terecht vechten tegen de doodstraf, maar tegelijk het recht verdedigen ongebornen kinderen te doden en een einde te maken aan het leven van zieken en gehandicapten in de naam van het recht 'waardig te sterven'. Dit 'ondersteunen' van de dood heeft neveneffecten in de samenleving en zorgt ervoor dat de waarde van het leven in de vergetelheid raakt, in het bijzonder bij jongeren.

Ons intellectuele universum leidt ons tot de gedachte dat alles mogelijk is, dat we leven in een wereld zonder begrenzungen, en dat we allemaal onze keuzes mogen maken volgens onze eigen gevoelens. Het gevolg hiervan is het verheffen van het individualisme, maar er is ook het gevaar dat mensen stikken in hun eigen gevoelens, als ze met zo'n schijnbare almacht worden geconfronteerd.

De socio-culturele context bevordert de malaise en de existentiële depressie, een onderwerp dat ik geanalyseerd heb in een boek dat ik in 1993 in Frankrijk heb gepubliceerd onder de titel *Non à la société dépressive* (Flammarion), waarin ik aantoon dat de menselijke omgeving niet langer iets bijdraagt en iedere mens zijn eigen ijkpunt vormt. Zo geeft de samenleving waarde aan het individualisme, dat wil zeggen aan het individu dat voor zichzelf een persoonlijk project heeft (in de positieve zin) en zijn eigen ijkpunten vaststelt (waardoor veel problemen ontstaan). Maar gegeven het feit dat de mens zich niet op zijn gemak voelt bij dit individualistische model, loopt hij of zij het risico van zelfonderschatting en een gevoel van verwarring. Individuele vrijheid, verleiding in sociale relaties, het verlangen zich goed te presenteren, identificatie met de jeugd en het verwerpen van ook maar het minste teken van veroudering, dat zijn nu onze ijkpunten. Al deze verplichtingen zijn veel dwingender dan sociale normen en morele regels, die de ware basis vormen voor gedrag en iedereen in staat stellen de eigen levensstijl te vormen door sociale interactie.

De consumptiemaatschappij vervormt het beeld van geluk ook door mensen te laten geloven dat dit afhankelijk is van consumptie, het bezit van goederen en de vervulling van alle wensen. Dit draagt bij tot de verwarring van geluk met welvaart, die echter niet hetzelfde zijn. Vormen van beleid, advertentiecampaagnes en televisieprogramma's beloven geluk door onmiddellijke bevrediging. Geluk is niet alleen een recht, het is ook een verplichting. We moeten gelukkig en dynamisch zijn en bovendien succes hebben – dat zijn de criteria waarop we in het beroepsleven worden geselecteerd. Mensen die dit niet halen worden aan de sociale zij-

kant van de samenleving geplaatst. Dan geven ze zichzelf de schuld, ze onderschatten zichzelf, en denken dat ze niet kunnen voldoen aan de eisen die er aan hen worden gesteld. De samenleving heeft dan nog de neiging hier zelfminachting aan toe te voegen.

Om een euforisch milieu te scheppen, vindt de samenleving zelfs nieuwe feesten uit, die we rustig commercieel mogen noemen omdat ze geen betekenis hebben en er geen traditie aan ten grondslag ligt. Er wordt niets gevierd dat heeft plaatsgevonden in de geschiedenis van de samenleving en ze dragen niet bij tot sociale banden, omdat mensen bij elkaar komen in steden om een kunstmatig evenement te vieren (witte nacht, muziekdag, wetenschapsdag, gezondheidsdag, of zelfs het sinistere Halloween, waarbij de meest onwerkelijke angsten worden gecultiveerd en regressie zeker een rol speelt, enzovoort). Tegelijkertijd worden de speciale dagen die op onze kalender prijken verwaarloosd, zowel de godsdienstige als de maatschappelijke, alsof we onze geschiedenis moeten vergeten, evenals de bijdrage die het christendom aan onze samenleving heeft geleverd. Zo heeft de samenleving een depressieve relatie met datgene waardoor zij is gevormd en opgebouwd en is zich gaan schamen voor haar eigen wortels.

In een wereld zonder begrenzungen die de bestaande tekenen ontwricht maar weigert zich te laten inspireren of het leven vorm te geven, zullen gevoelens van angst en depressie zeker ontstaan. Films en televisieproducties, romans en ook de meeste videospelletjes voor kinderen en jongeren, worden grotendeels voorzien van degeneratieve, vervormende, criminele en catastrofale beelden. De persoonlijke verbeelding wordt doordrongen met beelden die geen positieve resultaten heb-

ben voor het individu en de sociale structuur. Het is niet langer een kwestie van hoop hebben, bouwen aan een betere wereld of weten te vergeven en vernieuwing te bewerken, maar van zich richten op en wereld van nachtmerries. De westerse wereld wordt niet langer geleid door de utopische filosofieën van de verlichten, die vooruitgang beloofden en het geluk van de mens, bevrijd van de natuur en van God. Gescheiden van deze ideeën, die inderdaad terzijde geschoven zijn, wordt de mens weer geconfronteerd met zijn eigen existentiële zorgen, omdat hij de zin van zijn eigen bestemming niet kent. De huidige benadering is die van de angst, die ons een universum schetst waarin we inderdaad alles moeten wantrouwen. Dit feit veroorzaakt geweld, laster, en de onderwerping van iedereen aan het oordeel van ieder ander. De huidige cultuur kan alleen reflecteren op de betekenis van angst, schuld, lijden en het kwaad dat inherent is aan het menszijn. Deze malaise in de beschaving brengt mensen ertoe zich te beklagen over hun eigen leven en het leven van anderen en daarbij een oordeel uit te spreken over het bestaan. We moeten altijd een schuldige zoeken, hem oordelen en veroordelen en hem dan tot zondebok maken. Christus heeft ons echter bevrijd van dit overheersende beeld van schuld en schuldigheid.

De toekomst is altijd onzeker geweest voor de mens, maar is nu wel erg veront-rustend geworden en het gevoel heerst dat de mens de gevolgen van het menselijk handelen voor de aarde niet langer onder controle heeft en dat dit schadelijke gevolgen zal hebben voor toekomstige generaties. In zo'n totale historische onvolwassenheid hebben we het gevoel verloren het leven te bewaren voor de komende generaties. Op deze manier werken

en bouwen we alleen voor de huidige generatie, met het doel overal van te profiteren. Om een voorbeeld te noemen: tot voor kort werden scholen en universiteiten gebouwd met het idee dat ze lange tijd zouden bestaan omwille van het belang van het doorgeven van kennis. Wat er vandaag de dag wordt gebouwd, is tien jaar later een puinhoop en dat toont aan hoe weinig belang mensen hechten aan de opleiding van de nieuwe generaties.

De samenleving is narcistisch geworden en is een bron van existentiële depressie omdat mensen die zichzelf als de kern en het ijkpunt van het leven zien, zichzelf gemakkelijk onderschatten. In een samenleving die minder steun biedt maar tegelijkertijd ook permissief en laks is, berispen depressieve persoonlijkheden zichzelf dat ze niet de vrijheid hebben om anders te zijn. Depressie wordt een fout of zelfs een menselijke zwakheid bij iemand die tot voor kort gesteund zou zijn in een meer gestructureerde omgeving en met veel meer sociale contacten.

Toen God dood werd verklaard en de transcendenten waarden werden verworpen, bleef de mens met zichzelf achter. Dit is niets nieuws. De cultuur die het 'individu' tot doel heeft en hem wil laten denken dat hij geheel op zichzelf is aangewezen, wil de gehele transcendenten en spirituele dimensie van het leven uitbannen omwille van de seculiere. Ideeën zijn voornamelijk gericht op onmiddellijk eigenbelang en hebben soms dramatische invloed op de eenvoudige feiten van het leven, zoals het grootbrengen van kinderen en adolescenten, waar volwassenen eenvoudigweg geen raad mee weten. De massamedia koesteren het individualisme als ze druk uitoefenen op de rechterlijke macht en een probleem van de samenleving reduceren tot een individueel en bijzonder geval. Dat hebben we laatst gezien

in Frankrijk waar euthanasie werd gepleegd op een jonge patiënt, waarvoor de moeder zich verantwoordelijk verklaarde. De samenleving verliest ook de zin van de universele waarden die de persoon opbouwen en die ons in staat stellen samen te leven. Het lijkt wel of we leven in een wereld zonder wetten, waar iedereen zijn of haar narcistische gedrag probeert te rechtvaardigen door de wetgevende macht te vragen wetten aan te nemen die subjectieve behoeften en speciale belangen legitimeren.

Persoonlijkheden leven ook in verwarring en wanorde. Ze zijn verloren, hebben geen vertrouwen in zichzelf en vinden het moeilijk zichzelf te aanvaarden. Ze geven uiting aan een behoefte tot erkenning die niet langer gebaseerd kan worden op gemeenschappelijke waarden maar alleen plaats kan vinden door een constant verlangen zich, hoe dan ook, te bevestigen in relatie tot andere mensen. Zo'n situatie leidt tot geestelijke twijfels over het leven – er ontstaat twijfel over de eigen persoon en een gevoel dat men geen innerlijke reserves heeft. In een samenleving die de suggestie wekt dat men meer dan één leven tegelijk moet leven, wordt het voor veel mensen moeilijk zich stabiel en betrokken te gaan voelen in zo'n gedesintegreerde kijk op het bestaan.

3. Een gevoel van machteloosheid

Personen zitten tegenwoordig opgesloten in subjectivisme en lopen het risico dat ze in een geïdealiseerd en ontgoocheld universum vertoeven met een gevoel van machteloosheid met betrekking tot de moeilijke werkelijkheid van het leven. Mensen kunnen gaan geloven dat ze nooit eerder voorgekomen lijden en on-

gehoorde moeilijkheden ervaren, terwijl die gewoon inherent zijn aan het menszijn. Dit komt omdat het veel interessanter is om te antwoorden op de vraag welke richting men moet kiezen en zin aan het eigen bestaan moet geven, dan het leven te moeten betreuren of ervan te vluchten.

In de huidige tijd ontmoeten we een logica van machteloosheid in het denken over de wereld en de wijze waarop we onszelf beschouwen. De mens van vandaag heeft de neiging zichzelf te zien als het slachtoffer van zijn leven, de samenleving, zijn opvoeding, en soms veroordeelt hij zichzelf omdat hij zijn verantwoordelijkheden niet op zich neemt. Hij denkt dat hij ziek is, en hij zoekt zijn heil bij de medische stand, die al zijn existentiële problemen zou moeten kunnen oplossen omdat het doel daarvan toch het behandelen en genezen van ziektes is. Ethische verhandelingen over malaise vergroten de mogelijkheden voor het sociale systeem om te compenseren wat mensen in hun innerlijk leven niet meer kunnen bereiken. Het meest karakteristieke voorbeeld hiervan is de overal ontstaande psychologische noodopvang voor mensen die hulp nodig hebben na een ongeluk of een dramatische gebeurtenis – bijvoorbeeld als ze hun huis snel weer moeten opknappen na een overstroming. Dit verschijnsel toont aan hoe de samenleving zich binnendringt en probeert de verantwoordelijkheid te nemen voor het persoonlijke leven van mensen en dat leven toe te vertrouwen aan sociale hulp.

Het groeiende aantal zelfmoorden (bij jonge en oude mensen), de toename in gewelddadigheid, de achteruitgang en vernietiging van het milieu in allerlei vormen, van goederen en voorwerpen, om er zichzelf van te overtuigen dat men bestaat door het 'vererotiseren' van het

geweld en de cynische en asociale benadering van jonge mensen door de massamedia, zijn allemaal uitingen van primair en dwangmatig gedrag. Zo wordt aangetoond dat men niet altijd weet wat wettig is en de sociale structuur in stand probeert te houden.

Ten slotte heeft de afwezigheid van banden grote invloed op de wereld van het huwelijk en het gezin. Echtscheiding, een verschijnsel dat steeds vaker voorkomt, maakt het emotionele leven in stijgende mate broos en bevordert een situatie waarin het gezin niet langer een plek van vertrouwen en veiligheid is, noch voor volwassenen, noch voor kinderen. Onder dergelijke omstandigheden worden veel jonge mensen niet aangemoedigd zich werkelijk te binden aan een ander, omdat hun verhouding met andere mensen bepaald niet altijd bevredigend is. Volwassenen kunnen niet omgaan met hun eigen affectieve problemen, de problemen tussen huwelijkspartners en de stadia in het leven van het stel, en dan verbreken ze de verhouding om een klein conflict. Zo leven we nu in een samenleving van breuken en de afwezigheid van banden. Er hoeft maar een conflict te zijn of een gebrek aan begrip, of de gehuwden denken dat ze niet meer van elkaar houden en besluiten uit elkaar te gaan. Echtscheiding, steeds gemakkelijker gemaakt door de wet, die er in eerste instantie paal en perk aan wilde stellen, is in feite een ijkpunt geworden. Door de sociale werkelijkheid te scheppen heeft de wet gedurende de laatste jaren gezorgd voor een voortdurende toename van dit verschijnsel dat in feite zowel mensen als de samenleving ondermijnt. Deze breuk vormt een model voor jonge mensen die zien hoe volwassenen hun problemen oplossen door uit elkaar te gaan. Jonge mensen gaan twijfelen, zowel aan zichzelf als aan

de relevantie van geëngageerdheid in het huwelijk, als zij die aspiratie al hebben. De samenleving zelf legt geen nadruk op geëngageerdheid en stabiliteit in relaties, als ze *de facto* verhoudingen wettigt, die niet dezelfde waarde hebben als het huwelijk tussen een man en een vrouw die zich werkelijk met elkaar hebben verbonden. De samenleving schept depressieve omstandigheden om mensen die geen vertrouwen meer in zichzelf hebben uit balans te brengen, en we mogen ons inderdaad afvragen of ze weten waarom ze leven, werken en liefhebben.

4. Een psychische implosie

Daar de samenleving onvoldoende nadruk legt op de waarden van het leven, wordt er onzekerheid en angst geschapen bij mensen die in zichzelf keren in de hoop in hun eigen geestelijk leven datgene te vinden, wat de samenleving niet biedt. Dit in zichzelf keren is ongetwijfeld een gevolg van het gemis dat de consequentie is van de individualistische filosofie van het liberalisme. Zo wordt de mens teruggeworpen op zijn subjectiviteit en daar hij dan niet vindt wat hij zoekt, loopt hij het gevaar zijn eigen identiteit te verliezen omdat hij alleen deelaspecten van zichzelf onderzoekt. In feite leven we in een gedesintegreerde samenleving, die heel tegenstrijdige ijkpunten heeft en aan de andere kant gebroken persoonlijkheden koestert, die de grootste moeite hebben zich psychologisch en moreel weer bij elkaar te rapen.

In de afwezigheid van culturele, morele en godsdienstige hulpbronnen, worden hedendaagse persoonlijkheden innerlijk leeg. Kinderen en adolescenten zijn heel gevoelig en prikkelbaar en hebben grote concentratieproblemen. Ze blijven

vaak hangen op een niveau van zintuiglijke psychologie en lijden bij het overgaan naar een rationele psychologie. De meeste mensen, zowel jonge mensen als volwassenen, ontwikkelen een psychologie die gebaseerd is op de verbeelding en nog zwak is bovendien. Deze psychologie is belangrijker voor hun narcistische waarnemingen dan voor het ontdekken van de werkelijkheid. Het kleinste probleempje kwetst en verontrust hen, en zo vertonen ze gebrek aan weerstand als ze geconfronteerd worden met de frustraties van het leven. Deze persoonlijkheden organiseren zich soms rondom een vals 'zelf' en hebben moeite om aan zichzelf toe te behoren, bezit van zichzelf te nemen. Ze leven in een schijnwereld en buiten hun eigen innerlijk leven.

De huidige manier van leven helpt mensen niet omgaan met het geestelijke conflict dat bestaat tussen de behoeften van het innerlijk leven en de behoeften van de werkelijkheid. Het proces van zich eigen maken werkt niet goed en het innerlijk leven wordt verwaarloosd als de persoon, gevangen in zijn of haar narcisme en eigenwaan, niet in staat is de rijkdommen van cultuur, godsdienst en moraal te integreren. Hij of zij ontkent deze bronnen, in de overtuiging dat hij of zij ze niet nodig heeft. Alleen de schijn, het beeld dat hij of zij van zichzelf wil geven door verschillende fysieke veranderingen en met de bedoeling door anderen te worden herkend, is echt belangrijk. De tegenwoordige hang van jonge mensen om in televisieprogramma's te komen doet ons begrijpen dat ze sterren willen worden en het drukt tegelijkertijd uit zowel dat ze gewaardeerd willen worden als dat ze zich onzeker voelen. Ze willen dat mensen hen zien en op een fysiek niveau herinneren.

Het lichaam is de identiteitssteun geworden van mensen die, omdat ze geen

kans zien zich aanvaard te krijgen, een fantasielichaam voor zichzelf bedenken. De uitbeelding van dit lichaam in de huidige wereld is gebroken en de manier van kleden, met wijde, asymmetrische kledingstukken, is een symptoom van een lichaam dat geen begrenzings kent. Het is ook een uiting van de vlucht voor het echte lichaam, dat vervormd wordt met tatoeages, piercings, het aanbrengen van littekens en zelfverminking, alsof deze mensen hun zorgen het zwijgen willen opleggen en nieuwe grenzen vinden. Zo tonen deze mensen hun angst voor het aanvaarden van hun eigen werkelijke lichaam, omdat ze niet in staat zijn al hun innerlijke spanningen te verwerken, die veroorzaakt worden door hun leven van impulsen en driften. Ze proberen te vluchten door hun lichaam te bewerken, terwijl hun innerlijk leven in een staat van verwarring blijft op het niveau van de identiteit. Ze zien hun lichaam meer als iets in stamverband dan als iets persoonlijk; ze zien geen kans hun eigen specifieke karakter te incorporeren; hun idee van hun eigen lichaam is depressief.

Het lichaam wordt teruggebracht tot huid omdat de tegenwoordige mode op de eerste plaats mikt op destabilisatie om de buitenkant geheel naakt te kunnen tonen. Maar dit verschijnsel gaat verder dan deze specifieke werkelijkheid: onder het valse voorwendsel van spontaniteit en vrijheid van het eigen zelf, is het vertonen van naaktheid overheersend geworden. Zo verschijnt een groeiend aantal mediapersoonlijkheden naakt in kranten, omdat ze in feite niets te zeggen hebben. Het is nu eenmaal zo dat als men niet langer weet wat men moet zeggen, hoe men moet spreken of hoe men ideeën moet formuleren, men zijn lichaam aan de wereld toont. Een commerciële samenleving verheerlijkt dit beeld van een psy-

chotisch lichaam. De beelden van de massamedia, door advertenties en televisie, zijn de ideeën gaan overheersen, en met het voortschrijden van de jaren produceren ze scenario's die mensen ertoe brengen fysiek en seksueel impulsief te zijn. Dit 'vererotiseren' van sociale afbeeldingen schept een klimaat van seksuele opwinding en een beweging naar actie met het lichaam, waardoor de ideeën die men heeft over de relatie met andere mensen veranderen. De wens zich aan anderen op te leggen en bezit van hen te nemen is karakteristiek voor het verwerven van macht om van iemand te profiteren, in plaats van te streven naar een relationeel proces om hem te leren kennen, begrijpen, waarderen en samen iets te ondernemen. Zo wordt seksualiteit losgemaakt van de betekenis van liefde en wordt een activiteit die, behalve een narcistisch spelletje, ook depressief is, zoals blijkt uit de vraag naar hulp door jonge mensen en volwassenen die zichzelf willen bevrijden van een seksualiteit van de verbeelding, die gemaakt is voor eenzaam genot en waarin geen ruimte is voor een werkelijke ontmoeting met een geliefde persoon. Ze ontdekken dat ze bedrogen zijn door de sociale modellen die ze aangehangen hebben. In zo'n context, al lijkt dat paradoxaal, zetten seksuele agressie en seksueel geweld mensen aan tot impulsief gedrag. Zo komt er een beweging van de sociale beelden van lichaam en seksualiteit naar een praktisch niveau, waar mensen zoeken naar gedragsvormen die gezonder en authentieker zijn.

De gedragsvormen die ik hierboven heb beschreven zijn erop gericht alles te elimineren, onderdrukken en vermijden dat gebeurt in het innerlijk leven van een mens, in plaats van dit uit te werken middels verschillende activiteiten – over zichzelf nadenken, lezen, op zoek gaan

naar godsdienstige en morele waarden, enzovoort.

5. Angst om te leven

In een existentiële crisis is angst dikwijls de eerste vorm van lijden die opdoemt. Angst om te leven, om te weten wat men doet in de dingen waarbij men betrokken en mee bezig is. 'Wat is het nut van deze pogingen?' 'Wat is het doel van alles dat ik iedere dag doe?' 'Wat is de zin van mijn bestaan?' De desoriëntatie van de angst sluipt binnen en hindert de meeste levensfuncties van de psyche. Door zich te beklagen over zijn leven, krijgt het individu zelfmedelijden, ongetwijfeld omdat hij de zin van zijn eigen bestaan kwijt is.

Angst om te leven is een aspect van de menselijke psychologie die de klinische literatuur over het geestelijk leven in het juiste perspectief heeft geplaatst. De psychoanalyticus Mélenie Klein was de eerste onderzoeker die heeft geprobeerd de wortels van deze angst te identificeren in het ontstaan van de psyche van kinderen. Klinische ervaring en theoretische formulering hebben de validiteit van haar onderzoek bevestigd. Dr. Klein wist aan te tonen dat vanaf jonge leeftijd een kind door agressieve driften wordt aangespoord om greep op het leven te krijgen, voedsel te verkrijgen om in zijn behoefte te voorzien en menselijke aanwezigheid om steun te hebben. De eerste aspecten van zijn persoonlijkheid tonen zich snel als hij zijn eigen gevoelens verwerkt, ondanks de positieve aanpak van zijn ouders. Het kind maakt depressieve perioden door, niet in de medische zin maar in de zin dat het bepaalde dingen moet opgeven om nieuwe dingen te bereiken, bijvoorbeeld zijn moeders borst. Zo ervaart

het kind ook momenten waarop het denkt dat het vervolgd wordt omdat het meent dat het aangevallen wordt door mensen waarvan het houdt, vanwege het kwaad dat het denkt aan te richten met zijn agressieve driften. We vinden deze vorm van gedrag bij adolescenten en volwassenen die in psychotherapie zijn of psychoanalyse ondergaan en die onbewust een sterk schuldgevoel hebben en lijden vanwege hun onvermogen de schade te herstellen waarvan ze denken dat ze die door hun inwendige agressie hebben veroorzaakt. Ze willen vaak hun positie veranderen en projecteren hun eigen kwelling op de behandelende arts, door hem ervan te beschuldigen dat hij hun schade berokkent. Ze geven uiting aan klachten die hen terugleiden tot primitieve frustraties, die nog altijd niet overwonnen zijn. Angst waarbij een gevoel van vervolging speelt is een zeer belangrijk verschijnsel geworden om te ontsnappen aan een gevoel van persoonlijke schuld, dat uiteraard imaginair is. Gevoelens van liefde verdwijnen en andere mensen worden slecht – men kan niet langer van hen houden. De ander moet dus beschuldigd en berispt worden en agressieve driften jegens hem of haar lijken gerechtvaardigd. Dit vormt een wijze van versterking van de angst vervolgd te worden en van het vluchten voor schuld en wanhoop. Het is interessant deze eerste ontwikkeling in het leven van de psyche te observeren, die bedoeld is om in het reine te komen met agressieve driften en schuld. In het beste geval worden deze omgevormd tot liefde voor andere mensen en in het reine komen met andermans driften. Maar er kan ook een situatie blijven bestaan van voortdurend conflict in diegenen die blijvende vijandige gevoelens ontwikkelen in de relatie tot hun ouders en het leven. Zulke mensen raken verwik-

keld in een proces waarbij hun opvoeding, de samenleving en de Kerk betrokken is.

Zoals verveling met betrekking tot het leven, zo is angst niet vreemd aan de oerangst die wordt beleefd door het individu in relatie tot de angst voor vernietiging die voortkomt uit de agressieve driften. Zulke driften zijn zo sterk dat ze een gevaar vormen dat het kind zelf bij zich ontwaart. Men hoeft slechts te observeren hoe kleine kinderen of kinderen op de kleuterschool, indien zij niet door volwassenen onder controle worden gehouden, zich laten beheersen door hun geweld jegens zichzelf en anderen. Als een kind dat nog van melk leeft in staat was de atoombom te gebruiken om zijn fles te krijgen zou het niet aarzelen die inderdaad te gebruiken. Maar gelukkig ontwikkelen kinderen defensieve activiteiten om zichzelf te beschermen en dergelijke agressie naar buiten te richten, in de gedachte dat de dreiging van buiten komt. Dit stelt hen in staat ouders en de verdere realiteit beter te plaatsen. De liefde van hun zintuigen beschermt hen, stelt hen gerust en steunt hen, door hun te verzekeren dat het leven mogelijk is en door hun de middelen te verschaffen om de weg door het leven te gaan.

Conclusie

Depressie heeft, welke vorm die ook aanneemt, altijd psychologische en spirituele gevolgen. De spirituele gevolgen zal ik in een ander artikel onder de loep nemen. We kunnen nu echter reeds het principe naar voren brengen dat het leven van de psyche van iemand die aan een depressie lijdt wordt getekend door angst voor vernietiging, dat wil zeggen beroofd worden van de eigen middelen tot overleving,

niet in staat zijn er te zijn voor anderen of voor een ideaal. Hier zien we niet alleen de ervaring die aan het begin van het leven wordt ondergaan maar een werkelijkheid die inherent is aan de mens en die tot uitdrukking komt in slecht leven, in melancholie en depressie. In de oudheid had men dit verschijnsel al opgemerkt en erover nagedacht. Sommige van de eerste christelijke monniken hadden deze beproeving al doorstaan in hun ascetische leven. Het stond bekend als 'traagheid', hetgeen betekent dat men aan de wereld lijdt met als gevolg een gebrek aan belangstelling in het leven. Maar traagheid werd verbonden met het geestelijk leven en werd beleefd in de sfeer van het verlangen naar God en een creatieve relatie met Hem. Depressie is echter een manier om van jezelf beroofd te zijn en buiten werking te zijn gesteld. In de moderne wereld is er echter een verband tussen traagheid en depressie. Het gevoel van machteloosheid en gebrek aan zin is dikwijls beschreven als een van de componenten van depressie. Ofschoon depressie een ziekte is die behandeld moet worden, kan het begrip ervan niet beperkt worden tot een individuele aandoening, vooral omdat de ziekte en het lijden dat deze veroorzaakt wijd verspreid zijn. Het gaat niet alleen om medicatie; er zijn ook sociale omstandigheden in het spel omdat de ijkpunten van mensen verward zijn en de behoeften van het geestelijk leven niet worden geëerbiedigd door het luisteren naar Gods woord. Depressie kan niet worden geïnterpreteerd als de beproeving jezelf te zijn, daar mensen het tegenwoordig zonder transcendenten waarden moeten stellen en hun leven zelf uit moeten vinden, waarbij ze alleen vertrouwen op hun eigen subjectieve vormen van eigenbelang. Depressie, en in het bijzonder existentiële depressie, toont een diepere

realiteit die tegelijk met de mensheid is ontstaan en die zich manifesteert door de verwerping van, dan wel gebrek aan toeneigening tot het leven. Verdriet kan niet het enige centrale emotionele verschijnsel van een depressie zijn, als de mens aanwijsbare redenen heeft tot verdriet: hij is in zich verdrietig vanwege een innerlijke onzekerheid en gebrek aan zelfvervulling. De vlucht in verdovende middelen door jongeren verhult deze werkelijkheid als ze hun innerlijke leegte trachten te vullen door cannabis, nieuwe impulsen te vinden door cocaïne en een grotere prestatie

door ecstasy. Ze vechten tegen een existentiële depressie die het gevolg is van de weigering het leven te aanvaarden en binnen te gaan. De mens van vandaag staat, evenals de mens van gisteren, voor dezelfde vraag: hoe leert men het leven liefhebben zodat men zijn vervulling kan vinden in zijn menselijkheid en de zin van het bestaan kan ontdekken.

Tony Anatrella, pr.

*Psychoanalyticus en specialist in sociale psychiatrie,
Parijs, Frankrijk*