

Het vestigen van sociale banden in een maatschappij die verbrokken is en wordt overheerst door individualisme

Meer dan tien jaar hebben we in geïndustrialiseerde landen een enorme verspreiding gezien van de depressie, een belangrijke epidemie die ongekend is in heel de geschiedenis van de mensheid. En toch is de depressie geen moderne uitvinding. In alle werelddelen en alle tijden is zij steeds beschouwd als een existentiële stoornis die behandeling nodig had. Maar voorheen was zij sporadisch en beperkt en dat is nu niet het geval. Zij houdt niet op zich te verbreiden.

In de afgelegen gebieden van Afrika komt depressie sporadisch voor, maar in de grote en meer ontwikkelde Afrikaanse steden worden de statistieken over depressie 'westers'. Wat is er gebeurd? Er is iets dat verslechterd is in wat ik, bij gebrek aan andere definities, 'moderniteit' zou noemen. Dit betekent dat we helemaal niet in zo'n goede staat verkeren en dat de situatie elke dag een beetje slechter wordt.

Omdat zij de oorzaken niet kent, bestrijdt de psychiatrie niet dat depressie een ziekte is. Maar zij behandelt haar als zodanig en vaak met succes. Ze weet niettemin minder dan een op de twee recidieven te voorkomen. In haar ontwikkeling heeft de psychiatrie getracht zichzelf te grondvesten op de menswetenschappen. Echter, de menswetenschappen zelf zijn aan het demoraliseren. Zij reduceren de mens tot een reeks biologische, psychologische en sociologische onvermijdelijkheden. Op die manier ben je als

mens volledig geconditioneerd, er is geen hoop meer. Dat zijn niet de wetenschappen van de mens, maar de wetenschappen van de ondermens. Zij hebben genegeerd wat specifiek is aan de mens temidden van alle primaten, wat hem tot menselijk wezen maakt. Namelijk alles wat behoort tot de sfeer van zijn vrijheid, zijn verantwoordelijkheid, zijn waarden en wat hem tot menselijke persoon maakt, in staat te leven in een gemeenschap van personen.

Trouwens hoe meer zij als wetenschap in detail treden met hun analyse, des te minder zijn zij in staat de mens in zijn geheel te beoordelen. Zij zijn niet gebaseerd op enige filosofische antropologie, iets dat nodig moet gebeuren als men geïnteresseerd is in een probleem als depressie, dat onze redenen van bestaan ter discussie stelt. Waarom leven wij? Waarom sterven wij? De gedepimeerde persoon die niet wil leven komt deze grote vraag van wijsbegeerte en religie aller tijden tegen. Ze hebben zeker veel over

depressie te zeggen, maar gedragen zich *alsof* zij in praktische termen van geen nut zijn.

In feite zijn de verklarende theorieën over depressie toegenomen naar de mate waarin depressie toenam, en de trends van dit ogenblik en de markt. Hier zijn enkele voorbeelden daarvan. De organici denken dat depressie komt door een biologische malaise van iemands gemoedstoestand, terwijl het voor de psychoanalytici komt door een psychologische malaise van iemands gemoedstoestand. Volgens de cognitivisten is droefheid geen primaire realiteit, maar secundair door een complex van onjuiste aannames. Ieder is het er over eens dat alles plaats vindt binnen in de mens, die wordt gezien als een monade in Leibniz' zin van het woord.¹ De systeemdenkers stellen, omgekeerd, dat depressie niet is voorbehouden aan een individu, maar iets is van een heel gezin. Zij spreken van 'disfunctionele' gezinnen, in de zin dat tussenpersoonlijke relaties daarbinnen zo verstoord zijn, dat zij depressie teweegbrengen in ieder van de gezinsleden. Maar de individuen, die het gezin uitmaken, zijn volledig losgekoppeld van elkaar in deze systeembenadering van gezinsrelaties, waarin de individuen niet meer bestaan.²

Ondanks de schijn, hoewel in sommige gevallen er veel voor pleit, hebben de biologische theorieën niet veel gewicht. Tegenwoordig worden ze niet goed bewezen en dienen ze meer voor commerciële promotie van de farmaceutische industrie dan voor de vooruitgang van de wetenschap. Zelfs de psychologische theorieën hebben niet veel om het lijf. In feite zijn ze elk afzonderlijk opgesteld voor generalisatie en gaan ze uit van slechts een paar gevalstudies. Er is geen verificatie daarvan mogelijk. Geen ervan kan weerlegd worden. Wanneer een theorie op een de-

pressief persoon stuit die niet past binnen de bedoelde categorie, wordt zij verwrongen naar de mate waarin het nieuwe geval in de bestaande categorie wordt ingepast. Je zult nooit zien dat een van deze theoretici, geconfronteerd met een nieuw feit, toegeeft dat hij of zij zich vergist heeft en dat bepaalde grondslagen van de theorie herziening behoeven.

Daarom is het enig juiste wetenschappelijke gedrag voor de specialisten de verwerping van theorieën uit boeken en concentratie op de reële, concrete en unieke ervaring van elke gedeprimeerde persoon. Deze is uniek en zijn of haar ervaring is uniek. Er zijn net zoveel depressieve toestanden als er depressieve patiënten zijn. En het is de werkelijke patiënt die ons moet interesseren.

Mij te richten op wat mijn wanhoop heeft veroorzaakt, en niet de categorisering onder een of andere theorie helpt mij van de pijn af van het verlies van mijn moeder, mijn baan, mijn gezondheid, of van het hebben van een schizofreen kind of van AIDS. Hierop alleen moet de therapeut zijn of haar aandacht concentreren. Dit veronderstelt dat hij of zij met respect mijn wereld binnentreedt om haar te verkennen, door te proberen op de eigen manier van communiceren te letten. Ik moet voelen dat ik begrepen word. Er zijn echt woorden die kunnen kwetsen, doden, verwonden of genezen.

Gelukkig heeft de communicatie in de laatste halve eeuw grote vooruitgang geboekt. Zorgvuldige en respectvolle communicatie, echt interpersoonlijk contact, betekenen de eerste ontdekking van sociale banden. Dat zal de basis vormen van het hele therapeutische werk.

Bepaalde dingen zijn ook effectiever geanalyseerd. Er werd ooit gezegd dat depressie opkomt na een verlies, bijvoorbeeld van een baan, een geliefde, veilig-

1. Monaden zijn volmaakt 'zelfge-noegzame' wezens die niet geraakt worden door externe invloeden en geen relatie hebben met andere monaden. Zij bewegen en zij komen elkaar tegen zonder elkaar te veranderen. "Zij kunnen niet worden binnengedrongen door actie van buiten, zij verschillen van elkaar, zij zijn onderhevig aan voortdurende verandering die komt van hun substratum, en alle hebben zij lustgevoel en waarmemingsvermogen": A. Lalande, *Vocabulaire technique et critique de la philosophie* (PUF, Paris, 1976).

2. D. Megglé, *Les Thérapies brèves* (Presses de la Renaissance, Paris, 2002).

heid, of iets anders. Het idee was juist, maar anoniem, individualistisch van aard, en iets dat werd ingepast in de statistieken. Tegenwoordig wordt dit verlies geïncorporeerd in de gezinscyclus. We zijn kinderen, worden volwassenen, trouwen, krijgen kinderen, onze kinderen verlaten ons om op hun beurt te trouwen, na korte tijd krijgen we kleinkinderen en moeten we leren met pensioen te gaan, oud te worden en te sterven. Dat is het verhaal van onze levensfasen. Elke keer verlaten we bekend terrein om nieuw te betreden. Iedere periode moeten we iets verliezen om iets te winnen.

Ieder van ons beleeft zijn cyclus anders. Als we het verlies van het bekende verwerpen, worden we star en ontstaat er een depressieve crisis. Er is geen andere manier om vooruit te komen dan de consequenties van het geleden verlies te nemen. Weerstand bieden aan de levensloop betekent jezelf veroordelen tot depressie en geen nieuwe horizonten ontdekken. Zo is de realiteit: als ze wordt aanvaard opent ze ons voor het leven, als ze wordt verworpen breekt er iets in ons. Hier hebben we een praktisch doel van therapie, de persoon opnieuw positioneren in de cyclus van zijn of haar gezinsleven. Dat is pragmatisch en helpt het menselijk wezen te plaatsen naast zijn medemensen in het mysterie van zijn persoonlijke en gemeenschappelijke bestemming.

Deze hele benadering (communicatie, levenscycli) was zo'n dertig jaar geleden niet mogelijk. Nu wel, met het gewicht van gezaghebbende bevredigende antwoorden.

Desondanks lossen deze antwoorden de vraag niet op die aan het begin van dit artikel werd opgeworpen: wat zijn de redenen achter deze depressie-epidemie? En we hebben opgemerkt dat de betreffende theorieën de zaak eerder ver-

warren dan aan een oplossing helpen. Daarom is het nodig dat we naar de ontwikkeling van onze maatschappij kijken als een ontwikkeling die we hebben gewild. De waarheid is dat we als gekken leven en hoewel we klagen hebben we niet de bedoeling ons anders te gedragen. Daarom moeten we eigenlijk niet verbaasd zijn dat er een explosie is in de depressiecijfers.

Hier een korte lijst van 'wereldwonderen' die we hebben weten tot stand te brengen in minder dan een halve eeuw.

We hebben alle tradities onderdrukt die ons referentiepunten boden, maar die we beoordeeld hebben als te inperkend. We hebben ze vervangen door verplichte ceremoniële horende bij de consumentenmaatschappij, zoals Halloween en sportevenementen.

Echtparen zijn enorm instabiel geworden en terwijl ze worden gevormd, wordt hun scheiding reeds voorbereid. De moderne mens, die individualistisch is, is zichzelf genoeg. Hij gaat er prat op een monade te zijn. Hij geeft niet toe dat veranderingen hem beïnvloeden. Hij wisselt niets uit, hij heeft aan zijn eigen ervaringen genoeg, op hetzelfde niveau, seks, eten of muziek. Zijn vrijheid en de echtheid van zijn gevoelens hooghoudend heeft hij *zijn* vervangen door *hebben*. Hij consumeert en na bevrediging voelt hij zich droevig.

Pornografie verspreidt zich naar alle richtingen. Zij laat ons een vorm van seksualiteit zien die niets anders is dan een consumptiegoed.

In de evolutie van de menselijke persoon en de samenleving wordt de functie van werken niet meer gezien. Werk is competitieslavernij geworden, met een permanent gevoel van onzekerheid. We zijn niets anders dan productiemiddelen, die in goede conditie moeten zijn. En we

moeten steeds sneller bewegen, met onze hoofden overvol informatie, gedesoriënteerd door teveel beroep op ons dat ons overal heen sleept en uiteindelijk nerveus en angstig maakt. We hebben het hier over de moderne ziekte van de drie e's (Frans): *encombrement*, *éparpillement*, *énervement* (vertaling: *verzadiging*, *vers-trooiing*, *nervositeit*), dat wil zeggen gebrek aan afzet, verstrooiing en slechte zenuwen.³

Voor de eerste keer in de geschiedenis van de mensheid is religie niet langer van belang, hoewel de mens daarin altijd een zin voor zijn eigen leven had gevonden. In tegenovergestelde zin heeft een nieuwe religiositeit zich verspreid, die zich richt op de onrust van onze monaden, die op zichzelf gericht zijn, met ontspanningstechnieken die de pretentieuze naam hebben van 'meditatie'.

We hebben geen vertrouwen meer in onze politieke vertegenwoordigers, die allemaal gezien worden als technocratisch, fascistoïde en corrupt. Zij horen er te zijn om ons te besturen en de weg aan te wijzen die wij volgen. Meestal zijn hun boodschappen verwarrend: de Euro en de globalisering worden op een en hetzelfde moment gepresenteerd als prachtige kansen én als genadeloze maatregelen waaraan niet valt te ontsnappen. Wie moeten we geloven? Wat moeten we geloven? Hier beëindig ik mijn korte lijst. Temidden van dit alles moeten we toch wel depressief worden!

Hier ontstaat een explosie van rancune, verontwaardiging, haat en depressie.

De moderne vorm van deze wijdverspreide depressie heeft noch een biologische, noch een psychologische oorzaak. Het is een vorm van depressie die ontstaat uit iets hogers. Zij komt van een verschuiving in de zin van het bestaan. Het is wat Victor Frankl noemt "noögeneti-

sche neurose of existentiële depressie."⁴ Zij hoort in de sfeer van de geest en toont, dat een samenleving die op systematische wijze *zijn* vervangt door *hebben*, een hele reeks gedeprimeerde mensen voortbrengt. Het maakt hen gek. De zinsverschuiving verstoort de menselijke psyche en zijn cerebrale biologie.

In dit geval neemt het goede nieuws twee vormen aan. Aan de ene kant hebben we ervaringsbewijs dat de mens, om goed te kunnen functioneren, waarden nodig heeft en zin aan zijn eigen leven moet kunnen geven. We kunnen dat feit niet langer negeren, we zien het met onze eigen ogen.

Gegeven het feit, dat we bijna alles gedaan hebben dat we niet hadden moeten doen, weten we nu door uitsluiting wat ons te doen staat om aan de depressiepandemie te ontsnappen. Of minstens welke weg we moeten volgen: de mens met zijn vrijheid, waarden, zoektocht naar de zin, maar ook zijn verantwoordelijkheidsgevoel, weer bovenaan en in het midden plaatsen van het maatschappelijke, economische en politieke leven.

Dit alles lijkt misschien pretentief en utopisch. Ik denk dat het geen van beide is, om een heel eenvoudige reden. Het is een feit dat de weg die we ingeslagen zijn een doodlopende weg blijkt te zijn. Daarom moeten we een andere nemen en we kunnen ons de luxe niet veroorloven dat niet te doen, tenzij we in een collectieve zelfmoord terecht willen komen (die breed wordt aangemoedigd door wijdverbreide mislukkingen). Het gaat hier om een zaak van overleving.

Het tweede goede nieuws is dat omdat de vorm van depressie waarvan we de gevolgen ervaren gelokaliseerd is op het gebied van de geest, actie in die sfeer haar kan reduceren en, tegelijk, zowel individueel als maatschappelijk herstel

3. P. Amporr en D. Megglé, *Le Moine et le psychiatre* (Bayard/Centurion, Paris, 1995).

4. V.E. Frankl, *The Doctor and the Soul* (Vintage Books, New York, 1986).

betreft. Individuele concrete actie is mogelijk.

In dit geval zou de moraal al haar belang weer herwinnen, inderdaad, als niet eerder in de geschiedenis. De moraal is tientallen jaren geminacht en nu meer dan ooit. Als bij toeval heeft depressie zich gedurende die periode verspreid en blijft zich uitbreiden. Gedenigreerd door ongelovigen die haar vervangen door 'ethiek' in verschillende geometrische modellen, is de moraal uit de Westerse Kerken geëlimineerd in naam van de liefde. 'We moeten niet moraliseren', zeggen zij. Om die reden is moraal juist de leer van het menselijk geluk, van hoe het menselijk wezen zich zou moeten inzetten en, vergeef me de uitdrukking, het is de 'frictie' van de liefde. Met moraal leren we lief te hebben. Daarmee loopt de 'menselijke machine'. Zonder moraal maakt deze alleen lawaai.

De noodzaak tot deze grote terugkeer naar de moraal – expliciet bevorderd en als zodanig aangekondigd zonder enig gevoel van valse bescheidenheid als noodmaatregel voor het herwinnen van de volksgezondheid – hoeft ons niet te verbazen. De heilige Benedictus vond het nodig om in zijn 'Regel', die geschreven was gedurende een andere turbulente periode van de geschiedenis, aan zijn monniken duidelijk te maken dat zij niet mogen doden, noch stelen, noch vals getuigen. Dus er waren mensen die zich afzonderden in een klooster uit liefde voor de Heer, voor wie het om te beginnen nodig was het meest elementaire van de Tien Geboden te herhalen! Dit realisme heeft Europa geëvangeliseerd, door sociale banden te creëren die beginnen met

een concrete gedragsverandering van ieder afzonderlijk.⁵

Concluderend wil ik dit artikel graag eindigen met het wezenlijke, het Evangelie en het *mandatum novum*. In de grond hebben menselijke wezens elkaar niet lief, en het kanaal van de depressie bezorgt ons dezelfde pijn als een oorlog. Onze Heer heeft gezegd: "Bemin uw naaste als uzelf." Veel patiënten zeggen mij dat ze niet van anderen kunnen houden omdat ze niet van zichzelf houden. Zij hebben niet begrepen dat Jezus van ons vraagt van anderen te houden en dat we daarin van onszelf beginnen te houden, wat verreweg de moeilijkste opgave van ieder mens is sinds de zondeval. Met name omdat we niet van onszelf houden krijgen we een formeel bevel om aan de slag te gaan. En juist in onze zelfgave aan anderen, zoals Christus deed, beginnen we geleidelijk aan onszelf lief te hebben. Zo zullen we ons bevrijden van een grote last, de grootste van alle lasten, onszelf. Christus vraagt ons een echte en doorleefde inspanning te gaan ondernemen, de belangrijkste van ons hele leven, met de hulp van Zijn genade en als oriëntatie de natuurwet en de heilige Kerk. En het is op deze manier dat Hij de bedroefden verheft – "*et erigit omnes depressos*".⁶

Dr. Dominique Megglé,
Medisch psychiater,
Voorzitter van de Franstalige Confederatie
voor korte therapieën,
Frankrijk

Vertalingen: Dr. N. Stienstra (blz. 7 t/m 50)
en H.P.P. Lohman, M.A. (blz. 51 t/m 67)

5. *La vie et la règle de Saint Benoit* (Desclée de Brouwer, Paris, 1965), Règle, ch. IV, *Quels sont les instruments des hommes oeuvres.*

6. Psalm CXLIV.