

'Het is gevaarlijk gelukkig moet

Gelukkig zijn, succes hebben, presteren – dat zijn de eisen van deze tijd. Bij tegenslag of depressie grijpen we naar Prozac om snel weer verder te kunnen. Maar volgens psychoanalyticus en filosoof Antoine Mooij ontkennen we hiermee wat wezenlijk is voor de mens: leren omgaan met melancholie en tekort.

Door Elselen Dijkstra

Wakker worden en geen zin hebben om op te staan. De eerste gedachten zijn: wat heeft het allemaal voor zin? Ik heb toch nergens plezier in. Alles is één grote leegte. Wat is er toch mis? Hierin moeten veel mensen zich herkennen, want in Nederland zijn er 850 duizend mensen die antidepressiva gebruiken. In 2020 wordt depressie volgens de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO) zelfs volksziekte nummer 1. De oplossing voor een depressie wordt in het Westen vaak gezocht in het gebruik van medicatie – zó vaak, dat er in Engeland sporen van Prozac zijn gevonden in het drinkwater.

Wat zeggen de manier waarop we op depressies reageren en het toenemende aantal depressies over onszelf, ons mensbeeld en onze cultuur? Volgens Antoine Mooij, filosoof, psychoanalyticus en hoogleraar forensische psychiatrie te Utrecht, is ons incasseringsvermogen voor de negatieve kant van het leven verminderd. De eenzijdige benadering van depressies ziet hij als een symptoom van onze cultuur. Omdat we gewend zijn geraakt alles te kunnen aanpassen aan onze wensen, moet een depressie met een pil verholpen kunnen worden. Maar wanneer we dat doen, missen we volgens hem een dimensie die bij het leven hoort. 'Uit de moderne manier van omgaan met depressies blijkt eigenlijk een onvermogen tot melancholie.'

Hoe komt het dat we zo snel geneigd zijn om antidepressiva te nemen? Ligt daar een bepaald mensbeeld aan ten grondslag?

'Tegenwoordig overheerst een sterk naturalistisch mensbeeld. Alle eigenschappen worden verklaard vanuit het lichamelijke. Deze zienswijze heerst ook in de psychiatrie: het is een gangbare opvat-

ting te denken dat alle psychische verschijnselen te reduceren zijn tot het fysieke brein. Dit leidt onder andere tot de gedachte dat een psychische klacht meteen verdwijnt als een afwijking in de hersenen verholpen is. Ook patiënten zelf zijn geneigd over hun ziekte na te denken in termen van genen, hormonen, adrenaline en stofjes.'

'De tendens in onze cultuur is dat we het psychische steeds meer uitsluiten. Maar het psychische is niet herleidbaar tot louter neurologische processen. Je merkt bijvoorbeeld in ons taalgebruik dat we het psychische gelijkstellen met onze hersenen. Zo stond er in *de Volkskrant* "Bij het onderscheiden van vriend en vijand gaan onze hersenen weinig subtiel te werk", maar onze hersenen maken geen onderscheid tussen vriend en vijand, dat doen wij – als *subject*, zoals dat heet in de filosofie. Je kunt niet zeggen dat de hersenen iets zien of doen, *jij* doet iets met je hersenen. Het subject en het psychische worden volledig geëlimineerd.'

Maar wat is daar op tegen? Hoe wij ons voelen, wordt hoe dan ook voor een groot gedeelte bepaald door dat fysieke brein. Als medicatie effectief is tegen depressie, zou het dom zijn al te terughoudend te zijn met het gebruik daarvan.

'Ik ben volstrekt niet tegen antidepressiva. Bij ernstige en minder ernstige depressieve stoornissen moeten die zeker worden gebruikt. Maar ik denk dat de massale depressiviteit zoals die is beschreven door de WHO van een andere aard is. De oorzaak daarvan ligt onder meer in het feit dat we onze psyche gelijkstellen met neurologische processen. Daardoor gaan we ervan uit dat als we ons minder voelen, dit meteen te verhelpen is met medicatie. Onmiddellijk oplossen – dat is het credo van deze tijd. De vooruitgang op biologisch en technisch

om te denken dat je worden'



gebied geeft de illusie dat het leven maakbaar is. Ik wijs maakbaarheid niet af, maar als er te veel nadruk op wordt gelegd, zijn we geneigd de tragische kant van het leven te vergeten. Maar zo gemakkelijk laat die tragiek zich niet kooien; verdriet, tegenslag – al die zaken die een gevoel van diepe verdeeldheid kunnen veroorzaken, horen hoe dan ook bij het leven. Het probleem is dat we met verdeeldheid niets kunnen aanvangen. We streven naar transparantie, duidelijkheid en eenheid. Daardoor is ons incasseringsvermogen voor wat in de psychoanalyse het *tekort* wordt genoemd, minder geworden.'

Wat houdt dit tekort precies in?

'Het menselijke leven wordt getekend door een tekort. Onze verlangens en de werkelijke stand van zaken vallen nooit compleet samen. Het tekort is ook de drijfveer in ons leven. Wanneer je 's ochtend wakker wordt is er al een tekort. Je hebt bijvoorbeeld honger of er is iets wat je moet doen, en vervolgens ga je daar iets aan doen. Wanneer je het tekort niet voelt, dan is er geen reden om in actie te komen. Het tekort is wat de mens tot mens maakt: het verlangen en het negatieve maken altijd deel uit van het bestaan. Mens-zijn is verlan-



gen. Het zou desastreus zijn wanneer dat verlangen onmiddellijk vervuld zou worden, want daarmee verdwijnt iedere drijfveer om iets te ondernemen. Dat zie je bijvoorbeeld bij drugsverslaafden. Zij zijn voortdurend gericht op de onmiddellijke bevrediging van hun behoeftes. Een normaal leven is dan niet meer mogelijk.'

'Voor veel filosofen is het tekort een uitgangspunt. Het "niet" of het negatieve is constitutief voor het leven, volgens Sartre, Heidegger en Lacan. Er is altijd een "nog niet" of een "niet meer"; pas wanneer je dat accepteert, kun je daar mee omgaan. Lacan noemt het "*la douleur d'exister*", de smart van het leven.'

En hoe speelt dit tekort een rol bij de depressie? Stel dat iemand werkloos is geworden en zichzelf er niet meer toe kan zetten om weer te gaan solliciteren. Hij zit eindeloos thuis, en wordt depressief. Wat zou hij moeten doen?

'Hij zou kunnen accepteren dat het leven tegenslagen kent. Dat bedoel ik niet defaitistisch. Hij moet zijn verlies leren incasseren. Dat is moeilijk, heel moeilijk soms. Als hem dat niet lukt, dan moet hij dat leren, in therapie gaan. Mensen horen in hun opvoeding te leren incasseren, maar de huidige cultuur belemmert soms de ontwikkeling van dat vermogen. Er is in onze cultuur weinig ruimte voor de dimensie van het negatieve. We moeten gelukkig zijn; succes en prestatie zijn belangrijke waarden. Verlies wordt minder geaccepteerd, en dat maakt mensen kwetsbaarder voor tegenslagen. Door hierover na te denken, je af te vragen of het leven inderdaad alleen draait om succes en prestatie, kun je leren accepteren dat er in het leven altijd een tekort is.'

'Vroeger was het vaak *blaming the mother, nu is het lichaam de schuldige, blaming the body*'

Volgens Mooij hebben we de verantwoordelijkheid ons af te vragen hoe het komt dat we depressief worden. 'We kijken te weinig naar hoe het komt dat we ontstemd zijn. Je zou het kunnen vergelijken met pijnbestrijding. Als je kiespijn hebt, dan kun je pijnstillers nemen, en zeggen: zo, nu is het weer voorbij, maar de oorzaak van de pijn is dan niet weggenomen; je hebt alleen de symptomen bestreden. Depressies worden te vaak alleen op symptoomniveau bekeken. Een depressie zou echter ook wel eens een signaal kunnen zijn dat we niet goed leven.'

'Mensen hebben de verantwoordelijkheid voor het tekort in het bestaan. Maar ze hebben ook altijd de neiging gehad om de verant-

woordelijkheid voor hun eigen doen en laten ergens anders te leggen. Vroeger was het vaak *blaming the mother*, nu is het lichaam de schuldige, *blaming the body*. Het geestelijke wordt steeds meer gemarginaliseerd. Daarmee is er ook geen plaats meer voor verantwoordelijkheid.'

'Het leven is geluk én ongeluk.

Maar kom daar eens om in een tijd waarin wij moeten voldoen aan een narcistisch ideaalbeeld'

'Toch hebben we de taak de *condition humaine* op ons te nemen. Dat betekent dat we *la douleur d'exister* moeten accepteren. Dit is overigens geen verantwoordelijkheid die je kunt afdwingen, zoals wetten maatschappelijke verantwoordelijkheid kunnen afdwingen. Het is wél mogelijk mensen hiermee te confronteren. Serieuze filosofen doen dat. Zij vragen: "Leef je wel goed?" Door gehoor te geven aan deze vraag, neem je verantwoordelijkheid. Door je af te vragen: wat wil ik met mijn leven? Leef ik wel goed zoals ik nu leef? Mis ik iets?'

Maar mensen met een depressie vragen zich juist voortdurend af: is dit het nou? Ik mis iets, maar ik weet niet wat het is.

'Maar zij vatten die vraag te instrumenteel op. De vraag is er dan op gericht zo snel mogelijk het gemis op te heffen – waarna ze gelukkig kunnen zijn. Mensen met een depressie zien niet in, of te weinig, dat de vraag zélf wezenlijk is voor het mens-zijn. Het verlangen dat de vraag doet opkomen, is nooit geheel vervulbaar. Het is geen behoefte die je kunt bevredigen. Hooguit zal het verlangen zich verdiepen – en daardoor leer je beter omgaan met smart en tegenspoed. Het gaat echter nooit helemaal weg. Lacan noemde het een groot gevaar om te denken dat je gelukkig moet worden. Het leven is geluk én ongeluk. Maar kom daar eens om in een tijd waarin we moeten voldoen aan een narcistisch ideaalbeeld. Voor inzicht in het tekort van het bestaan, in de onvervulbaarheid van verlangens, is steeds minder plek. ■