

Hoe deze maatschappij eenzame individuen creëert

"Een samenleving die steunt op individualisering en competitiedrift ziet een stijging in mensen die kampen met sociale angst en depressies."

Paul Verhaeghe - Psychoanalyticus en hoogleraar psychodiagnostiek.

Paul Verhaeghe is psychoanalyticus en hoogleraar psychodiagnostiek aan de universiteit van Gent. De afgelopen decennia heeft hij zijn vakgebied drastisch zien veranderen. 'Elke maatschappij creëert zijn eigen aandoeningen. Een samenleving die steunt op individualisering en competitiedrift ziet een stijging in mensen die kampen met sociale angst en depressies.'

Wat is er precies veranderd?

'Grosso modo kun je zeggen dat er een volledige verschuiving is gekomen op het vlak van de stoornissen, van de klachten waar mensen mee kampen. Ik ben opgeleid in een tijd waarin we ervan uitgingen dat psychiatrische stoornissen een gevolg waren van een al te gefrustreerde opvoeding op het gebied van seksualiteit, man en vrouw-verhoudingen, een al te autoritaire omgeving, dat soort zaken. Dan ontwikkelde je klachten als histerie, dwangneurosen en allerlei fobieën.'

'Vanaf het begin van deze eeuw veranderde dat, kregen we een stortvloed aan persoonlijkheidsstoornissen. Dat is iets anders dan de klassieke neurosen. We kregen ook een ander behandelmodel. De nadruk kwam te liggen op een soort verplichte psychotherapie, waarmee we mensen probeerden te helpen om hun persoonlijkheid weer op een rijtje te krijgen en hun impulsen te controleren.'

'Een andere, nog belangrijkere verandering, is dat er een enorme stijging kwam op het vlak van angst en depressie, en dat die anders waren dan voorheen. Dat opende mijn ogen. Zo'n twintig jaar geleden werkte ik mee aan een onderzoek naar mensen met een depressie. We wilden weten wat de context van die depressies was. We hadden daar wel verwachtingen over, die gebaseerd waren op de klassieke theorie: gezinstoestand, seksuele problematiek, dat soort zaken. Wat bleek? In een significant aantal gevallen werd de depressie veroorzaakt door arbeidsomstandigheden, door de situatie op de werkvloer. Toen ben ik het verband beginnen te leggen tussen een veranderde maatschappelijke omgeving, veranderende mentale stoornissen en een veranderend behandelmodel.'

Elke maatschappij creëert zijn eigen stoornissen?

'Elke samenleving creëert zijn eigen aandoeningen. Dat is onvermijdelijk. Een maatschappij schuift een eigen ideaal naar voren. Zo ziet de ideale man eruit, zo de ideale vrouw, zo ziet de ideale relatie eruit, noem maar op. Dat betekent dat elke maatschappij volgens diezelfde principes ook afwijkingen gaat definiëren. Er zal een groep zijn die niet aan het ideaal voldoet. Ook dat is onvermijdelijk. En het gaat nog verder. De maatschappij zal ook haar leden gaan opvoeden, in de brede zin van het woord, naar dat ideaal toe. Daarmee wordt zo'n ideaal ook een self fulfilling prophecy.'

Wat is het huidige ideaal?

'Dat is onderdeel van een ruimere ontwikkeling. Sinds de jaren 60, 70 van de vorige eeuw is er sprake van een toenemende mate van individualisering. Dat was in eerste instantie een heel gunstige evolutie. De maatschappij van voor 1960 was extreem verzuild. Iedereen

moest tot een bepaalde groep behoren en je diende je conform die groep te gedragen. Daar zijn we tegen in opstand gekomen met z'n allen. Denk aan de anti-autoritaire opvoeding, emancipatie, seksuele vrijheid, bevrijdingstheologie, de protesten van mei '68.'

'Dat zijn allemaal aspecten van een ruimere beweging die opkwam voor het individu, voor individuele rechten, voor het individuele verlangen. Heel terecht, want die traditionele maatschappij, daar wil je echt niet naartoe terug. Maar we zijn erin doorgeslagen. Een halve eeuw later bevinden we ons aan de andere kant van het spectrum. We zijn niet meer zozeer individu, maar heel eenzame individuen. We mogen dan 240 vrienden op Facebook hebben en een heel sterk sociaal netwerk, toch voelen we ons erg eenzaam. En ja, dat draagt hij aan het ontstaan van die stoornissen, zeker als het gaat om depressie en angst.'

Waar komt die eenzaamheid vandaan?

'Die eenzaamheid is een effect van de veralgemeende, verplichte competitie in onze samenleving. We zijn zo met andere mensen in competitie gekomen, dat de ander ervaren wordt als iemand die je nooit helemaal zult kunnen vertrouwen. We hebben het idee dat we continue moeten opletten, omdat die ander van ons zal profiteren. In zo'n maatschappelijk klimaat functioneert iedereen in zijn eentje, het sociaal vertrouwen is heel laag geworden. Het onvermijdelijke gevolg daarvan is eenzaamheid.'

Competitie, dus.

'Ja. Het gerechtvaardigd streven naar individualisering is op een gegeven moment gekoppeld aan een competitief streven dat vanuit het bedrijfsleven de maatschappij in is gekomen. Dat bovendien uitgaat van 'the winner takes it all'. Het is een zero-sum game. Er is niets mis met competitie, maar als het betekent dat er maar een iemand kan winnen en dat de ander sowieso verliest, dan ondergraaft dat de natuurlijke verbondenheid tussen mensen. De mens is van nature én een competitief wezen én een sociaal wezen. Wat het neoliberalisme heeft gedaan, is dat eerste aspect benadrukken en het tweede ontkennen. Die combinatie van individualisering en competitiedrift heeft ons de das omgedaan.'

'Er is een mooi onderzoek dat ik hier graag wil noemen. In de jaren 50 heeft de Turks-Amerikaanse psycholoog Muzafer Sherif een experiment gedaan met elfjarige jongens. Zij werden in twee groepen gedropt in een natuurpark in Oklahoma, Amerika. Ze mochten alles doen wat ze wilden, mits de veiligheid maar niet in het geding kwam. Het doet denken aan het boek *Lord of the Flies*, van William Golding. De onderzoekers waren benieuwd wat er zou gebeuren als de twee groepen jongens met elkaar in contact zouden komen. En wat bleek? Ze werkten in eerste instantie heel goed samen. Pas nadat het experiment werd gemanipuleerd door de onderzoekers, lukte het om de groepen tegen elkaar op te zetten. Daar was flink wat werk voor nodig, onder andere een competitief element waarvan de resultaten gemanipuleerd werden naar een zero-sum game.'

Wanneer is de koppeling tussen individualisering en competitie ontstaan?

'Het is niet zo dat een kwade genius dat heeft uitgedacht. Dat is stap voor stap gegaan, ook het verleggen van die competitie naar domeinen buiten de industrie. Het begon met het Amerikaanse energiebedrijf Enron. Daar werd gedacht dat competitie tussen werknemers, de productiviteit en daarmee de winst van het bedrijf zou vergroten. Als je kunt zien hoeveel een collega produceert en dat vergelijkt met jouw eigen output, dan zal dat de productiviteit vergroten, zo was het idee. Dat bleek inderdaad het geval, maar het effect was minder groot dan verwacht. En dus werd er een nieuwe factor ingebracht: de factor angst. Dan wordt het

minder moreel. Er werd een jaarlijkse rangschikking ingevoerd en een op de vijf mensen, zij die het minst hadden geproduceerd, werd ontslagen.'

'Wat er vervolgens gebeurde was dat mensen cijfers gingen vervalsen, om beter voor de dag te komen. Er ontstond paranoia op de werkvloer. Het gaat immers om je boterham. Als jij minder produceert dan je buurman, ben jij het die je baan verliest. Probeer dan maar eens samen te werken. Einde verhaal ging Enron failliet. En dan zul je misschien denken dat we daar een les uit geleerd hebben, maar dat blijkt niet het geval. Het Enron-model werd niet alleen de standaard voor veel bedrijven, maar besmette ook het onderwijs. Je volgt geen opleiding meer in het kader van zoiets als Bildung, maar in het kader van professioneel succes.'

'Iedereen werd ondernemer-van-zichzelf, verantwoordelijk voor zijn eigen succes. De competitie bleef niet beperkt tot onderwijs en arbeidsmarkt, maar breidde zich verder uit over het maatschappelijk leven. Zo is ook de zorg ondertussen een product geworden. Met als gevolg dat een verpleegkundige afgemeten wordt aan het aantal minuten dat hij of zij nodig heeft om een bejaarde man te wassen. Dan zitten we heel ver verwijderd van een menselijke samenleving.'

En zo ontstaat een klimaat voor depressie en angst?

'Het is belangrijk om te weten dat de belangrijkste angst tegenwoordig sociale angst is. De klassieke fobieën, zoals spinnenfobie en vliegangst, die zie je nog wel, maar de meest voorkomende angst is sociale angst. De angst voor de ander. Ik vermoed, maar dat kan ik nooit bewijzen, dat daar ook de toename in diagnose autisme vandaan komt. Dat zijn mensen die zich terugtrekken uit het sociaal verkeer. Die sociale angst is opvallend.'

'Nederland en België zijn twee van de meest veilige landen ter wereld. En toch zijn we bang voor de ander. En dat gaat veel verder dan bang zijn voor bijvoorbeeld migranten. De angst voor de ander is een basisgevoel geworden in deze competitieve maatschappij. We maken die angst hanteerbaar door hem toe te schrijven aan een bepaalde groep. Dan is oud bang voor jong, vrouwen voor mannen en omgekeerd, autochtoon bang voor allochtoon. Dat is een manier om die angst te kanaliseren. Maar de angst zit veel dieper.'

Wat is de onderliggende angst?

'De grootste bedreiging wordt ervaren op het gebied van sociale rangorde. We zijn continue aan het vergelijken. Niet alleen met anderen, maar ook met onszelf. 'Hoeveel 'likes' heb ik op Facebook gekregen voor mijn vakantiefoto's van dit jaar? Hoeveel waren het er vorig jaar? Oei, het zijn er minder.' Men gaat zelfs met zichzelf in competitie treden, hoe gek dat ook moge klinken. We genieten ons te pletter, en eigenlijk is niemand nog tevreden, heb ik wel eens gezegd.'

'We zetten ons geluk continu af tegen dat van een ander. Ook zijn we de laatste twintig jaar geobsedeerd geraakt met succes. Dat succes moet zich dan bij voorkeur materieel uitdrukken, en materieel is hier financieel. Vanaf het moment dat geld het criterium voor geluk of het goede leven wordt, dan is het nooit genoeg, omdat er geen intrinsiek criterium is. Dat laten Robert en Edward Skidelsky ook mooi zien in *Hoeveel is genoeg?* Wanneer is genoeg genoeg als het om geld gaat? Nooit. Als dat je levensdoel is, heb je de beste remedie voor ongeluk.'

Op zoek naar intrinsieke motivatie, dus?

'Fundamenteler nog, we moeten een aantal organisaties, van arbeids- tot bredere maatschappelijke organisaties, weer gaan definiëren in termen van samenwerking in plaats van competitie. Ik heb het dan over autonomie in verbondenheid. Je met anderen verbinden zonder je autonomie te verliezen. Nadat de onderzoekers van Sherif de elfjarige jongens tegen elkaar opgezet hadden, probeerden ze de groepen weer bij elkaar te brengen. Samen film kijken of een maaltijd delen bleek niet genoeg; de vooroordelen over de ander bleven bestaan.'

'Toen de onderzoekers de gemeenschappelijke watertoevoer naar de kampen blokkeerden, was er wel succes. In de samenwerking om het gedeelde probleem op te lossen, werd het positieve contact tussen de groepen hersteld. En problemen zijn er tegenwoordig voldoende: luchtverontreiniging, files, werkloosheid, kinderopvang, ga zo maar door. Er zijn genoeg lokale initiatieven die mensen samenbrengen. Als je mij vraagt wat je als individu kunt doen, dan zeg ik: 'Verbind je met anderen.'