

Verantwoordelijk voor je eigen geluk



Illustratie: Herman Geurts

Over onze individuele vrijheid hebben we op het eerste gezicht weinig te klagen. Vergeleken bij eerdere generaties is er veel meer ruimte om een eigen leven te leiden. Hoewel - zijn we echt zoveel vrijer? Achttien toonaangevende wetenschappers en publicisten plaatsen hun kanttekeningen. Aflevering 2: Trudy Dehue over de cultuur van de eigen schuld.

De vrijheidsillusie

Jarenlang lazen we dat Nederlandse kinderen tot de gelukkigste ter wereld horen. Daar klopten we ons tevreden voor op de borst. Maar eenmaal volwassen geworden, lijken diezelfde kinderen de idylle ruw te verstoren: steeds meer jongvolwassenen vertellen diep ongelukkig te zijn. De Stichting Farmaceutische Kengetallen bericht bijvoorbeeld dat het antidepressivagebruik in 2015 het sterkst toenam onder vijftien- tot negentienjarigen, waarbij de negentienjarigen de kroon spanden. In de afgelopen tien jaar steeg het gebruik onder jongeren tot eenentwintig jaar met veertig procent.

Hoog opgeleide jongvolwassenen zetten het onderwerp ook zelf op de agenda. Begin 2016 organiseerde een studente een avond over depressie in Felix Meritis te Amsterdam. Alsof het om een popconcert ging, schreven haar leeftijdgenoten zich massaal in en op internet verdubbelde de prijs van doorverkochte toegangskaartjes. Op het podium dit keer geen muzikanten, maar wetenschappelijke experts en ervaringsdeskundigen die hun kennis over depressie presenteerden voor een bedrukt luisterend publiek.

Idylles laten we ons niet gemakkelijk ontnemen. Commentatoren schreven het toegenomen pilgebruik geërgerd toe aan de farmaceutische industrie of lieten zich ironisch uit over de nieuwste depressiehype. Die twintigers zijn te veel in de watten gelegd, was een veelgehoorde reactie, en kennen het verschil niet tussen een echte depressie en een dip. Wie regelmatig met studenten praat, beseft echter dat dergelijke reacties misplaatst zijn. Doordrongen als ze zijn van hun privileges, kaarten ze hun moeilijkheden met gêne aan. Zeker studenten in het hoger onderwijs kunnen hun leven ontwerpen naar hun eigen wensen, benadrukken ze, zodat ze het recht eigenlijk niet hebben om ergens over te klagen.

Het maakbare individu

Documentaires van twintigers, zoals *Alles wat we wilden* van Sarah Domogala uit 2010 en *De BV ik* van Roos van Ees uit 2012, laten echter de keerzijde van de grote hoeveelheid opties zien. Ze tonen dat jongvolwassenen flink in de knel kunnen komen als alles een kwestie van eigen keuze is of lijkt. Dan draag je immers ook voor alles zelf de verantwoordelijkheid. Domogala en Van Ees kregen eveneens verwijten over aanstellerij en woorden als 'keuzestress' werden een mikpunt van spot. Een aantal leeftijdgenoten bleef het punt van de overspannen verwachtingen desondanks vasthoudend maken. Er verschenen boeken over zoals *De wereld aan je voeten* van Marijke de Vries en Birte Schohaus (2013) en *De Prestatiegeneratie* van Jeroen van Baar (2014).

Zoals Van Baar het probleem verwoordt: de huidige jongvolwassenen hebben altijd geleerd dat alles om hen draait. Hun ouders, zelf babyboomers, wilden hun kinderen een leuke jeugd bezorgen en boden dus een overdaad aan mogelijkheden. In mijn termen samengevat: als succes een keuze heet, geldt dat voor mislukking eveneens. Alleen dat besef al kan tot verlamming en zelfverwijt leiden. 'Verplichte vrijheid' verwoordt een paralyserende paradox vergelijkbaar met de opdracht 'wees spontaan'.

Sterker dan deze auteurs denk ik dat het verwijt van verwendheid een verkeerde reactie is, terwijl ik tegelijk benadruk dat meer generaties met de verplichte vrijheid worstelen. Begin deze eeuw werd er onder de volwassen bevolking al een opvallende toename gesignaleerd in het gebruik van technieken voor depressiebestrijding. Het was duidelijk dat het niet bij al die mensen ging om depressie in de ernstige klassieke betekenis van het woord. Ik analyseerde het verschijnsel in *De depressie-epidemie* (2008). Hoe kon het gebruik van pillen, psychotherapie, sint-janskruid, mindfulness, zelfhulpboeken, etcetera tegen neerslachtigheid zo toenemen in uitgerekend welvarende en vrije landen als Nederland?

Velen wezen ook toen op de farmaceutische industrie of verwendheid door de verzorgingsstaat. Mijn tegenwerping was dat het niet alleen om pillen ging en vooral dat werken aan je stemming nou juist werken aan jezelf is. De toenemende stemmingsarbeid was en is onverklaarbaar zolang we blijven denken dat het woord depressie slechts kan bestaan in de betekenis 'zwaar' versus 'licht', zonder te zien dat er betekenissen bij gekomen zijn.

Om die nieuwe betekenissen te ontwaren, moeten we verdisconteren dat de samenleving is veranderd. Sinds de jaren negentig verruilden we het ideaal van de maakbare samenleving voor het ideaal van het maakbare individu. Je hoeft de uitwassen van het eerste ideaal niet te ontkennen om de nadelen te zien van het huidige. Elk mens hoort tegenwoordig, goed geïnformeerd over zijn mogelijkheden en die van zijn kinderen, de juiste keuzes te maken en draagt vervolgens zelf de verantwoordelijkheid voor wat er nog mis gaat. We worden nu zelfs geacht onze biologie in eigen hand te hebben, tot op het niveau van de hormonen in ons bloed, de proteïnen in onze lichaamscellen en de moleculen in onze hersenen.

Een vroeg voorbeeld van wijdverspreide maakbare biologie was anticonceptie. Toen de ouders van de huidige twintigers zelf de leeftijd van hun kinderen hadden, waren middelen voor geboortebeperving voor het eerst vanzelfsprekend. Sindsdien 'krijgen' mensen geen kinderen meer, maar 'nemen' ze die. En voor wat je nam ben je sterker verantwoordelijk dan voor wat je overkwam. Zo bezien is het doel niet primair om het bestaan 'leuk' te maken voor kinderen, zoals Van Baar het zegt. Het doel is primair het succes en de gezondheid van die kinderen te garanderen. Ze zijn het leven van hun kinderen als een ouderlijk product gaan zien.

Intussen breidde de veronderstelde keuzevrijheid met bijbehorende verplichtingen zich steeds verder uit. Bij de anticonceptiva voegden zich antidepressiva en nog veel meer 'antimiddelen', tot antirimpelcrèmes aan toe. Daarmee lijkt geen kind of volwassene meer van de norm af te hoeven wijken: geen hangende oogleden en geen hangende schouders meer, geen scheef gebit en geen scheve geest, geen rimpels in de huid en geen rimpels in onze gedachten. Wie dergelijke kenmerken nog heeft, koos daar kennelijk zelf voor, en zo'n keuze is al helemaal laakbaar als het om je kinderen gaat.

De vrijheidsillusie

Een verschil met het vorige decennium is dat de aansporingen steeds minder op genezing en steeds meer op preventie zijn gericht. Tegenwoordig horen we hard aan ons zelf te werken om eventuele latere problemen te voorkomen. De privatisering van het risico leidt tot de plicht van nooit eindigende zelfverbetering, gevoed door voortdurende zelfkritiek. Het verwijt van gebrekkige weerbaarheid is het belangrijkste instrument van deze ongenaakbare politiek. Vooral met dat middel houden we ons zelf en elkaar tegenwoordig in de tang.

Bestaansrecht

Met het verdwijnen van het ideaal van een maakbare samenleving zijn we, anders gezegd, de oorzaak van alle falen en verdriet gaan zoeken in de individuen die eronder lijden. Problemen raakten geïndividualiseerd, zodat alle gevoelens van ongeluk haast automatisch 'depressie' gingen heten. Dit oorspronkelijk psychiatrische woord staat niet langer alleen voor een diepgaand onvermogen tot leven, maar de conclusie dat het nu voor elk psychisch pijntje staat is onterecht denigrerend. Als alle falen en verdriet een psychische stoornis moeten heten, betekent dit ten eerste dat falen en verdriet niet mogen bestaan en ten tweede dat ze op individueel vlak moeten worden bestreden. De uitbreiding van de term depressie reflecteert geen verwekelijking, maar juist een verharding van de samenleving. Het gaat om de opdracht aan allen door allen om aan jezelf te werken, waarbij dat 'jezelf' voor een groot deel biologisch werd.

Daar komt nog bij dat een diagnose haast de enig overgebleven verontschuldiging voor falen is, zodat hij voor velen als laatste reddingsboei functioneert. Dan heeft alleen nog de psychiater of psycholoog de autoriteit om te spreken over welke vorm van psychisch lijden dan ook. De avond voor ongelukkige twintigers in Felix Meritis was aangekondigd als een avond over depressie en dus zaten er op het podium geen sociologen of vertegenwoordigers van de beweging tegen de calculerende universiteit, maar alleen depressiedeskundigen. De ervaringsdeskundigen onder hen vertelden over depressie in de allerergste betekenis van het woord. De psychiater betoogde dat 'de' stoornis altijd al heeft bestaan en dat er gelukkig nu meer aandacht voor is. Anderen reageerden dat een echte depressie iets anders is dan een dip en dat de ouders van de huidige twintigers vergaten hen te leren met frustratie om te gaan.

Deze depressiedeskundigen vinden elkaar in het idee van vroege opsporing en behandeling van het risico op depressiviteit, zij het dat de ene partij denkt aan preventieve gedragstherapie en de andere aan een weerbaarheidstraining. Onbedoeld maken ze zo het beheersen van eventuele latere neerslachtigheid eveneens tot een persoonlijke opdracht, wat het idee van gezondheid als keuze andermaal benadrukt. Mijn vrees is dat mensen door de geïmpliceerde eigen schuld te weinig hulp zullen zoeken bij zelfs ernstige psychische problemen, terwijl tegelijk bevolkingsonderzoek naar risico op depressie al gauw tot een controlerende 'stemmingspolitie' leidt.

We hebben een uitgang nodig uit dit vliegenglas. Tegenwoordig valt naast het woord 'depressie' vaak het woord 'stress' of 'burn-out', maar dat garandeert die uitgang niet. 'Zo herken je een burn-out - en zo doe je er wat aan', kopte de *NRC* bijvoorbeeld in februari 2015. Daarna volgde het advies tot regelmatig leven, veel sporten, en zelf zorgen dat je baan leuker wordt.

Je zou echter denken dat de aanpak van neerslachtigheid en gejaagdheid niet altijd een individuele aangelegenheid hoeft te zijn. In plaats van velen tot watjes te verklaren, kunnen we ons afvragen waarom iedereen eigenlijk voortdurend weerbaar zou moeten zijn. Hoort het leven echt uit overleven te bestaan en moet ons bestaansrecht werkelijk voortdurend worden verdiend?

We zouden net zo goed in samenwerking met anderen kunnen opereren. In plaats van alle werkenden aan 'timemanagement' te leren doen, zouden we de beschikbare arbeid beter kunnen verdelen. En in plaats van jongvolwassenen elk een weerbaarheidstraining te geven, zouden we het rendementsdenken aan de opleidingen kunnen veranderen. De vraag 'Do I fit in?' zouden we moeten mogen vervangen door 'What fits me?' – om met het antwoord daarop onze maatschappelijke bijdrage te gaan leveren.

Een vooronderzoek per e-mail door de journaliste (en twintiger) Floor Rusman onder vijftig inschrijvers voor het evenement in Felix Meritis bevestigde dat haar leeftijdgenoten hun onmacht zelf eigenlijk als een maatschappelijk euvel zien. Hun antwoorden gingen over prestatiedwang en beangstigend hoge verwachtingen, zoals Rusman in haar *NRC*-column schreef. Deze jongvolwassenen vragen zich bovendien af of succes en gezondheid niet evengoed door het lot worden bepaald, zodat de feitelijke keuzevrijheid veel kleiner is dan hij lijkt. Van Baar illustreert dat aan zijn werk als promovendus in de neurobiologie. Als beginnend onderzoeker leef je onder de constante druk van te produceren onderzoeksresultaten, terwijl je bovendien eigenlijk weinig zeggenschap hebt over het onderwerp of de aanpak van je project en ook nog toekomstige baanloosheid vreest.

Jammer dat Rusman haar enquête na afloop van de depressieavond niet herhaalde, want het is de vraag of de bezoekers daar niet somberder vandaan kwamen dan ze erheen zijn gegaan. De paradox van de verplichte vrijheid brengt gevorderde volwassenen al langer in de knel. Daarom zouden we de nieuwste lichter niet als ofwel psychisch ziek ofwel verweerde klagers moeten zien, maar ons erover moeten verheugen dat zij op de uitgang van het vliegenglas wijzen. De slechtste reactie daarop is deze te blokkeren door een politiek probleem louter als een psychiatrisch vraagstuk te blijven bezien. Als we erkennen dat succes en gezondheid lang niet altijd een keuze zijn en verschillen tussen mensen meer accepteren, zal dat voor alle generaties een verlichting van de paradox der verplichte vrijheid zijn.

Trudy Dehue (1951) is hoogleraar Wetenschapstheorie en wetenschapsgeschiedenis aan de Rijksuniversiteit Groningen.