

Nieuwjaarsessay 2023

In zijn kerstboodschap in de krant De Standaard vraagt psychiater **Adriaan Denys** zich af hoe het mogelijk is dat er steeds meer depressies, angststoornissen en andere psychische problemen zijn in een wereld met meer welvaart, mogelijkheden en veiligheid dan ooit. Ook sterpsychiater **Dirk De Wachter** stelt in zijn eindejaarsconférence op zijn wat volkser manier in wezen dezelfde vraag. Hij wijst erop dat niet alleen het aantal psychiatrische diagnoses bij elke uitgave van de **DSM** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) toeneemt, maar ook de wachtlijsten in de zorg, en hij herhaalt regelmatig dat hij te veel werk heeft.

Zowel Denys als De Wachter geven ook een deel van het antwoord: precies omdat wij leven in een wereld met meer welvaart, mogelijkheden en veiligheid, wordt verwacht dat mensen tevreden en gelukkig zijn en is er maar weinig begrip voor de gewone, normale moeilijkheden met de normale problemen van het leven, de 'lastigheden van het leven' zoals De Wachter ze noemt. Voor de normale, existentiële problemen van het leven – opgroeien en volwassen worden, zin en betekenis vinden, omgaan met anderen, omgaan met de eindigheid van het leven – is immers geen bijzondere psychologische hulp vereist, maar volstaat in principe de gewone levenswijsheid. Om ongelukkig te mogen zijn, is een **medische legitimatie** nodig, een toegangsticket in de vorm van een 'psychische stoornis' met een erkende 'psychiatrische diagnose'. Concreet: met gewoon verdriet, rouw of vermoeidheid kan men niet thuisblijven en heeft men geen recht op psychologische zorg of financiële hulp, met een diagnose van depressie of burnout wel.

Van diagnose...

In tegenstelling tot een 'gewone' medische ziektediagnose, heeft een psychiatrische diagnose bovendien het voordeel **niet objectief aantoonbaar** te zijn en dus ook niet tegengesproken te kunnen worden of aan een tijdslimiet te zijn gebonden. In de 'gewone' geneeskunde wijzen diagnoses op gekende, objectief aantoonbare ziekten, fysische processen in het lichaam met een gekend en voorspelbaar verloop, met gekende symptomen en met een gekende behandeling. In de geestelijke gezondheidszorg gaat het in de meeste gevallen echter niet om ziekten in de medische betekenis, maar om **gedrag, doorgaans in een context van levensproblemen**. De 'diagnoses' van de DSM zijn dan ook niet meer dan namen, labels die verwijzen naar een lijst van gedragscriteria die dus noodgedwongen altijd **subjectief** beoordeeld moeten worden. Zodra een persoon aan een aantal criteria voldoet, mag de betreffende diagnose worden gesteld. Daarmee wordt echter allerm minst verklaard waarom de betrokkene dat gedrag is gaan vertonen. Men kan iemand bij wijze van spreken vol kleven met etiketjes en nog steeds niet begrijpen waarom hij/zij doet wat hij/zij doet. Een gedrag kan immers niet verklaard worden door er een etiket met een naam voor dat gedrag aan te hangen, ook niet als het een medisch klinkende naam is.

... en misverstand...

Zo is het een misverstand te zeggen dat iemand zich op een bepaalde manier gedraagt omdat hij bv borderline zou hebben. Het is juist omgekeerd: omdat iemand een bepaald gedrag vertoont, wordt hem het etiket 'borderline' gegeven. Het gedrag zelf wordt door dat etiket allerm minst verklaard. Het is eveneens een misverstand te zeggen dat iemand een

bepaald gedrag vertoont omdat hij bv depressief zou zijn of aan een gebrek aan zelfvertrouwen zou lijden. Het is juist omgekeerd: omdat iemand een bepaald gedrag vertoont, wordt hem het etiket 'depressie' of 'gebrek aan zelfvertrouwen' opgekleefd. Maar het gedrag zelf wordt door dat etiket volstrekt niet verklaard. Het is als iemand die zou zeggen dat hij overgewicht vertoont omdat hij aan obesitas lijdt of dat hij drinkt omdat hij alcoholieker is. Of als iemand die zou zeggen dat hij ongehuwd is omdat hij celibatair is.

Ondanks indrukwekkend onderzoek is wat er werkelijk in het brein gebeurt, nog steeds volstrekt onduidelijk en de werkelijke verklaring voor gedrag dat als borderline, bipolariteit, depressie, gebrek aan zelfvertrouwen, verslaving, narcisme of anderszins kan worden bestempeld, is onbekend. Dat geldt overigens ook voor het werkingsmechanisme van de geneesmiddelen die, met wisselend succes, voor de behandeling van deze 'aandoeningen' worden voorgeschreven.

Door het gebruik van 'diagnoses' wordt het individu bovendien **gereduceerd** en **geobjectiveerd** tot een categorie met vermeend essentiële eigenschappen. Het individu zelf, met zijn biografie en zijn verhaal, verdwijnt daarbij achter het label en wordt in wezen **ontmenselijkt**, ook al vinden sommigen er een soort identiteit in. De paradox is dan ook op zijn minst opmerkelijk: om als mens behandeld te worden, volstaat een gewone uiting van menselijkheid niet meer, maar heeft men een diagnose nodig waardoor men juist ontmenselijkt wordt.

De bovenstaande problemen worden vaak toegeschreven aan de moderne samenleving met zijn nadruk op verstand en intellect (het 'hoofd') en zijn geringe aandacht voor emotie en 'leven vanuit het hart' (of het 'lichaam'). "Kijk maar, zo wordt gezegd, waar de verlichting en ons machtige intellect ons gebracht hebben: een wereld met méér onrechtvaardigheid en oorlog, méér dreiging van uitsterven, méér ongehoord en nodeloos lijden en ontbering, en méér vervreemding en wanhoop."

Emotie wordt daarbij al te gemakkelijk in verband gebracht met zachtheid, empathie en liefde en volgens De Wachter moeten mensen 'elkaar wat meer vastpakken'. Emoties zijn nochtans heel beperkt. Zij zijn in de evolutie ontstaan voor de overleving in de natuur, niet voor het geluk van de mens. Zij leiden dan ook alleen maar tot welwillendheid of empathie voor de eigen groep van kinderen, verwanten en naastbestaanden. De minder aangename kant van emoties is dat zij ook aan de basis liggen van hebzucht, fraude, bedrog, competitie, agressie en vijandschap tegen wie niet tot de eigen groep behoort.

... naar levenskunst

Als het **menselijk intellect** aangestuurd wordt door primaire emoties, krijgen die emoties inderdaad een nooit geziene macht en leiden tot destructie en oorlog. Niet alleen tot de rituele oorlog van de voetbal en andere sportieve of andere competities, maar ook tot de brutaliteit, de wreedheid en de barbaarsheid van de geïndustrialiseerde oorlogsmachine met tanks en kruisraketten. Ook Poetin, Hitler en andere hardvochtige dictators zijn en waren nochtans welwillend en empathisch voor hun naastbestaanden en het emotionele gedrag van mensen in een vechtscheiding moet in niets onderdoen voor het emotionele gedrag van Poetin, behalve dat er geen tanks en kruisraketten aan te pas komen.

Alleen **intelligentie** en **redelijkheid** in dienst van **menselijkheid** en **wijsheid** kunnen tot een waardegericht leven en tot universele redelijkheid leiden in de vorm van moraliteit, welwillendheid, rational compassion, cognitieve empathie, tolerantie, sereniteit en vrede. Fijngevoeligheid en raffinement hebben altijd al tot de **hoogste verwezenlijkingen** van de mens geleid in de vorm van muziek, literatuur, plastische kunst of architectuur, maar ook van wetenschappelijk onderzoek en sociale voorzieningen.

Het hoogste en het laagste is als mogelijkheid in ieder mens aanwezig. Welk van beide de overhand zal nemen, ligt uiteraard geheel aan de mens zelf en dat doet meteen de vraag rijzen naar de **maakbaarheid** van het leven, een vraag die door De Wachter negatief wordt beantwoord. De gebeurtenissen van het leven zijn inderdaad niet maakbaar, maar het **antwoord** dat de mens op die gebeurtenissen geeft, en bijgevolg de ervaring en invulling van het leven, met name de ervaring van welzijn of onwelzijn, is dat wel degelijk. Emoties ontstaan immers in de mens en zoals de mens als kind zijn spieren beheerst en gecoördineerd heeft moeten leren gebruiken, zo moet hij als volwassen mens zijn emoties op beheerste en passende wijze leren gebruiken. Ieder mens heeft immers dezelfde spieren en dezelfde emoties, zoals elke viool dezelfde snaren heeft. Het is door bewustzijn, redelijkheid en volwassenheid dat de mens zal bepalen welke muziek hij er zal mee maken. Dat is **levenskunst**. Onze geest, ons bewustzijn wordt aanvankelijk gecreëerd door de wereld waarin wij leven, waarna onze geest mee de wereld creëert waarin wij leven.

Emoties zijn hoofdzakelijk geschikt voor privé-gebruik. Om samen te leven, is redelijkheid noodzakelijk. Volgens de Duitse filosoof **Jürgen Habermas** kan redelijkheid alleen tot stand komen in gezamenlijke dialoog en reflectie in een publieke ruimte. Op die manier ontstaat verbinding. Maar dat betekent ook dat de redelijkheid zich vrij moet kunnen uiten en vrij besproken en onderzocht moet kunnen worden. Voor zichzelf is men natuurlijk vrij om te denken en te geloven wat men wil, maar voor het samenleven moet een gedeelde en verbindende redelijkheid voorop staan.

Laten wij 2023 dus in het teken stellen van Bewustzijn, Redelijkheid en Levenskunst.