

ANALYSE

WAAROM WE VANDAAG ZO KWETSBAAR ZIJN

Waarom is het zo moeilijk om vertrouwen te hebben in onszelf? En wat hebben onze opvoeding en de samenleving daarmee te maken? En vooral: is er hoop aan de horizon? Niemand beter om het aan te vragen dan psychiater Dirk De Wachter en psycholoog Paul Verhaeghe.

TEKST ANNE WISLEZ

Als je 'geloof in jezelf' googelt krijg je zomaar eventjes 4 660 000 resultaten. Aan het aanbod zal het dus niet liggen. Tips, workshops en boeken die je meer zelfvertrouwen en eigenliefde beloven vliegen massaal door de ether - en over de toonbank. En toch, om het met de woorden van psycholoog Paul Verhaeghe te zeggen: 'nooit had de westerse mens het zo goed, nooit voelde hij zich zo slecht'. Hoe gul de markt ook wil helpen, het mag blijkbaar niet baten. Katrijn (27) is van haar roze wolk gevallen sinds ze bevallen is. Haar baby huilt veel, ze voelt zich onzeker en maakt zich nu al zorgen of ze haar kindje ooit wel gelukkig zal kunnen maken. Bert (42) is een paar weken geleden ontslagen en heeft zichzelf huisarrest gegeven. Hij neemt zijn telefoon niet op en mijdt kennissen en vrienden, omdat hij zich geen houding weet te geven. Bea (60) voelt zich sinds haar verjaardag 'oud en afgeschreven'. Ze is er compleet down van, het getal is haar té confronterend. Een paar enkelingen met een kleine identiteitscrisis? Of is er

meer aan de hand? Volgens psychiater Dirk De Wachter wel. Eind vorig jaar kwam de negentiende druk van zijn boek *Borderline times* uit, waarin hij onze drukke consumptiemaatschappij aan de kaak stelt. Het immense succes van dat boek zegt in feite al genoeg. 'De identiteit van mensen staat enorm onder druk', zegt hij. 'Zeker op jonge mensen rust een grote druk om per se iemand bijzonder te zijn. We moeten jong, mooi, blits en rijk zijn. En alles wat we doen moet fantastisch zijn. De Facebook-kant van het leven. Waardoor mensen in feite niet meer weten wie ze zijn. Want als het niet fantastisch is, wat is het dan wel?'

MISLUKT? EIGEN SCHULD!

We leven in een maatschappij die onze identiteit claimt. Bedrijven willen ons laten betalen voor het uitbouwen van ons zelfbeeld. 'Zeg me welk drankje je drinkt en ik zeg je wie je bent.' We zijn de auto waarmee we rijden, het kledingmerk dat we dragen, de clubs waar we bij horen ... De economie reikt ons een catalogus aan waaruit we onze identiteit mogen samenstellen. Zogezegd in alle vrijheid, maar de normen waaraan we verondersteld zijn te beantwoorden zijn beperkt en >>>



FOTO: MARCO MERTENS

>>> dwingend. En wegen - stilletjes maar wel - almaar zwaarder door. We lijken ons bevrijd te hebben van een God en van autoriteiten die alles voor ons bepaalden, maar ondertussen laten we de markt dicteren wie we zijn. Niet bewust: we zijn het zo gewend en het is zo alomtegenwoordig dat we er in feite niet eens bij stilstaan. Maar we voelen het aan den lijve, aan de stress, de vermoeidheid, de burn-outs en de gedragsstoornissen bij onze kinderen ... De crisis heeft daar nog een schepje bovenop gedaan. De beurs is de nieuwe godheid die we met offers moeten zien te bedaren. En eigenlijk zijn we zelf niet beter af: want met de Facebooken en Twitters van deze wereld stijgt en daalt ook onze waarde met de *likes* van de dag. 'Eigenlijk is het een grote paradox: er komt zo veel druk op het individuele dat het erdoor ondermijnd wordt', aldus De Wachter. 'Veel mensen lopen verloren in de vraag: wie ben ik nu eigenlijk? Omdat dat lijkt samen te vallen met: wie moet ik zijn van deze consumentenwereld? Wie word ik geacht te zijn? Enkele generaties geleden was onze identiteit meer iets vanzelfsprekends. We waren er niet zo mee bezig. Je was gewoon het kind van je ouders. Waren zij slager dan werd jij waarschijnlijk ook slager - wat overigens ook zijn nadelen kon hebben. Maar het was een gegevenheid, niet iets wat je zelf moest construeren.' Het is niet enkel een constructie geworden, maar zelfs een soort van prestatie. In de 'meritocratie' waarin we leven krijgen we voortdurend de boodschap dat alles - ook onze identiteit - maakbaar is. Als je maar flink genoeg je best doet. Iedereen kan de president van Amerika worden. *Yes, I can!* 'Op zich is het een goede evolutie dat er een stuk maakbaarheid in ons leven gekomen is,' merkt De Wachter op, 'alleen zijn we daarin wat te ver doorgeschoten. Want succes is nu volledig je verdienste. Dat betekent dat als het je niet lukt, dat ook je eigen schuld is. In

PARADOX

Zelfvertrouwen maak je niet zelf

'Onze identiteit is een verzameling van ideeën die de buitenwereld op ons lijf geschreven heeft', schrijft psycholoog en psychoanalyticus Paul Verhaeghe in zijn boek *Identiteit*. We definiëren onszelf door de interactie met de buitenwereld. En dat is een voortdurend proces. Een kind heeft nog geen beeld van zichzelf. Het heeft een aantal temperamentskenmerken, waar de omgeving mee in interactie gaat en die ze beoordeelt. Eenzelfde eigenschap kan zowel positief als negatief bevonden worden ('hij heeft karakter' versus 'hij is koppig'). Die interactie met de omgeving gebeurt via twee processen: identificatie en separatie. We willen bij de groep horen (geliefd worden door ouders of peergroep) en tegelijk uniek zijn (ons afzetten, eigenheid ontwikkelen). Hoe die interactie verloopt bepaalt ons zelfbeeld, ons gevoel van zelfvertrouwen, zelfwaarde, zelfliefde of juist zelfhaat. In tegenstelling tot wat het woordje 'zelf' laat vermoeden doe je dat niet in je eentje. Alle workshops en zelfhulpboeken ten spijt, een gezond zelfbeeld creëren is géén eigen vaardigheid of verdienste. Wil je dat ontwikkelen dan heb je daar in eerste instantie een gezonde omgeving voor nodig.

dat opgeklopte Amerikaanse ideaal vergeten we dat er maar één iemand president kan zijn.'

BYE BYE MIDDENMOOT

'Niet zo lang geleden werd onze cultuur - en dus onze identiteit - bepaald door een wisselwerking tussen vier centrale aspecten: politiek, religie, economie en kunst. Nu telt enkel economie nog', zegt Paul Verhaeghe in zijn bestseller *Identiteit*, waarin hij een duidelijke link legt tussen maatschappelijke veranderingen en ons veranderd ik-gevoel. Hij noemt onze maatschappij de ENRON-maatschappij, naar het beruchte *rank and yank*-beoordelingssysteem van dat bedrijf. De werknemers werden bij ENRON voortdurend competitief beoordeeld, en jaarlijks werden de laagst scorenden ontslagen - nadat ze publiek vernederd werden. 'Je ziet dat principe nu overal opduiken', merkt Verhaeghe op. 'Er is natuurlijk altijd competitie geweest, maar vroeger had je verschillende categorieën en iedereen had een plaats. Het was niet de "top-

laag" tegen de "benedenlaag"'. Nu zie je die middengroep steeds meer wegvallen: je bent erbij - of niet. En dat is niet gezond.' De 1 % tegenover de 99 %. Gevolg: we lopen allemaal op onze tenen om bij de besten te kunnen horen. Een uitputtingsslag. Niet alleen voor ons lichaam, ook voor ons zelfwaardegevoel. 'We behoren tot een sociale diersoort', duidt Verhaeghe. 'Dat betekent dat we doodsbang zijn voor uitsluiting: in de hoek gezet worden, veroordeeld worden, uit de groep vallen ... Het meritocratische model waarin we leven zorgt in feite voor uitsluiting, én voor wantrouwen. Wie eruit valt is een loser. Het zorgt er ook voor dat de sociale verhoudingen doorbroken worden. Terwijl we met de groep waartoe we behoren juist normale interacties zouden moeten kunnen hebben wordt ons nu geleerd dat de ander een concurrent is, dat we hem moeten wantrouwen en dat we beter goed gefocust blijven op onszelf.'

LEVE HET GEWONE

Om een gezond zelfbeeld op te bou-

wen heb je een vertrouwde omgeving nodig, eentje waarin je mag experimenteren met je 'zijn', waarin je ook mag mislukken en toch nog graag gezien wordt - een zogenaamde *holding environment*. Maar vandaag de dag is dat allesbehalve vanzelfsprekend. 'Ik ben bezorgd over het ouderschap,' geeft De Wachter toe, 'omdat we eigenlijk zo met onszelf bezig zijn. Onze kinderen zijn vaak projecties van onze eigen verlangens. We geven telkens toe aan hen, omdat we denken dat we hun liefde anders zouden verliezen. Terwijl juist het omgekeerde waar is. Het is in feite door liefdevol te begrenzen dat een gezonde identiteit gemaakt wordt. Kinderen mogen weer leren dat ze niet altijd fantastisch (moeten) zijn en dat we hen dan best nog graag zien.' Het leven is niet één groot feest. We kunnen niet allemaal The Voice of Junior MasterChef winnen. Zelfs als we niet meedoen zijn we nog fijne mensen. En nee, er is niet voor alles een oplossing en *the sky* is niet altijd *the limit*. Dirk De Wachter: 'Weer leren leven met beperkingen, met tekorten, dat is volgens mij dé opdracht voor de komende generaties. En ook: hoe kunnen we kinderen weer een beetje meer zichzelf laten zijn? De consumptie-maatschappij wordt ons van buitenaf opgelegd. Wat we kunnen doen, ook als volwassenen, is proberen om onze identiteit meer van binnenuit op te bouwen. Dat kan bijvoorbeeld door weer verhalen te vertellen, maar ook door meer aandacht te geven aan het gewone. Gewoon eens gaan wandelen in de buurt op zondag, in plaats van een duur wellnessweekend te boeken of pretpark te bezoeken. In de tuin werken, creatief zijn. Gelukkig proberen te zijn met het gewone leven, en de gewone aspecten van onszelf.' 'We moeten terugkeren naar het klassieke model waarin we wisten dat je niet alles kan hebben, dat er sowieso altijd iets is wat ontbreekt', vult Paul Verhaeghe aan. 'En daar is niks mis

'Voor een gezond zelfbeeld is een omgeving nodig waarin je mag falen en toch graag gezien wordt, maar vandaag is dat allesbehalve evident'

DIRK DE WACHTER,
PSYCHIATER

mee. Het ontbrekende is juist de basis voor creativiteit, voor verlangen en motivatie, om zelf een bepaalde invulling te creëren in je leven of de maatschappij.'

ZWAKTE ALS ECHTE KRACHT

Een originele klok, in deze tijden van succesvol trompetgeschal: we mogen van beide heren weer een beetje minder fantastisch gelukkig zijn. Meer nog: je afen toe 'gewoon' of 'niet zo geweldig' voelen is heel menselijk. Want onze identiteit bestaat niet alleen uit pluspunten maar ook uit onze mindere kanten. Het is de som van alles: onze talenten, onze angsten, onze gevoeligheden ... Ook dus al die minder klaterende aspecten van ons leven, waar we meestal niet zo luid over twitteren. Alles in de maakbare wereld is erop gericht ons succesvol te laten zijn. En vooral stressbestendig. En sterk. Wat ze ons daarbij niet vertellen is dat dat meestal maar een pseudosterkte is. 'Bij echte innerlijke stabiliteit geef je namelijk ook ruimte aan kwetsbaarheid en gevoeligheid', duidt De Wachter, 'eigenschappen die vandaag niet zo populair zijn en waarmee je meestal naar de therapeut wordt gestuurd. Terwijl ze zo belangrijk zijn voor ons samenleven, omdat ze empathie mogelijk maken. Echte kracht

betekent: ook zwak kunnen zijn. Maar dat is niet evident, omdat de wereld dat op dit moment niet ondersteunt.' Integendeel. Als er rond dat thema aan de alarmbel wordt getrokken reageert het merendeel van de mensen met een 'get real, het is nu eenmaal *the survival of the fittest*'. 'We krijgen als realiteit het beeld voorgeschoteld van de competitieve mens die het in een voortdurende strijd met de ander moet zien te halen. Maar dat is niet juist, want dat is maar de helft van het verhaal', gaat Verhaeghe verder. 'Die drang tot competitie zit zeker in ons, maar de andere kant ook: onze neiging om te delen, te zorgen voor anderen, te kiezen voor de groep. De uitdaging zit in een evenwicht vinden tussen de twee. Ik zie wat dat betreft veel kleinschalige initiatieven ontstaan waarbij mensen weer gaan samen zitten om een andere invulling te geven aan de samenleving. Dat lijkt me een gezonde verantwoordelijkheid, niet alleen tegenover de maatschappij maar ook tegenover onszelf - en zeker onze kinderen. Maar één kant van het verhaal brengen is niet gezond. Een stabiele identiteit is er een waardoor we onszelf niet voorbij hollen en voldoende tijd kunnen geven aan wat ons gezond houdt: normale sociale verhoudingen met anderen.' Nog meer met onze eigen identiteit bezig zijn blijkt volgens de heren dus niet echt wat we nodig hebben. Dat is ook de grote paradox van zelfvertrouwen. Hoe kunnen we ons beter voelen over onszelf? Misschien door iets minder met onszelf bezig te zijn ...

MEER LEZEN

- *Identiteit*, Paul Verhaeghe (De Bezige Bij, 2012)
- *Borderline times - Het einde van de normaliteit* (Dirk De Wachter, 2012)