

‘Therapeuten moeten steeds meer mensen heropbouwen’

Vandaag moeten we ‘het’ en ‘onszelf’ maken, als het moet ten koste van anderen ‘want dat zit in onze genen. Maar het zijn al altijd die anderen die ons maken. Zij geven ons onze identiteit. Hoe dat besef is verdampt en wat dat met ons doet staat in *Identiteit*, het nieuwe en uitdagende werk van hoogleraar psychologie Paul Verhaeghe (UGent). Zelf heeft hij het ontgensprekelijk gemaakt.

Barbara Debusschere

“Ik ga u hier niet mijn jeugd uit de doeken doen, hoor”, zegt psychoanalyticus Paul Verhaeghe met een brede glimlach. Hij mag dan wel steeds vollere zalen trekken, hij heeft het niet begrepen op persoonlijkheidscultus, vraagt expliciet om ‘geen grote foto in de krant’. Hij wil het niet over zichzelf hebben maar over ons. Over u en ik, over onze kinderen. Over hoe we met elkaar en onszelf omgaan. Want daarover is hij bezorgd. “Wie dat niet is, is echt naïef”, zegt hij.

Die bezorgdheid spat van zijn nieuwe boek af. Het is geen thriller maar het griezelt in *Identiteit*. Zo is er al meteen Savannah, een Amerikaans meisje van twee dat je van op de cover aanstaart vanonder een wel zeer dikke laag make-up. Ze doet mee aan een schoonheidswedstrijd voor kinderen, met valse nagels en wimpers. In beha of bikini mag dat vanaf vier jaar. “Ik koos haar foto uit een hele reeks omdat zij het minst geërotiseerd is. Je kan het kind nog een beetje zien achter de make-up”, zegt Verhaeghe. En in de houding van de peuter meent hij iets te ontwaren waarvan hij “hoopt dat het verzet is.”

Je vraagt je evenwel af of dat wel kan, je tegen zoveel opgelegde competitief uiterlijk vertoon verzetten als je twee bent. Je weet amper nog iets van je eigen tweede levensjaar en vermoedt dus van niet. En je zoekt onrustig naar sporen die je zeggen dat de kleine het misschien wel leuk vindt. Je vindt ze niet. Je ziet enkel dit: verpletterende eenzaamheid. De suggestie knalt binnen. “Zie wat we onze kinderen aandoen. Willen wij dat wel?”

Verderop staat een achteloze zin uit een recent krantenbericht. Ze luidt: “Zelfdoding kost Vlaanderen 600 miljoen euro per jaar, wat een ernstige bedreiging voor onze economie vormt.” Hoe durven ze toch, de losers, zegt de zin. “Waarom bedenkt niemand dat het omgekeerde geldt en onze economie een ernstige bedreiging vormt voor onze gezondheid?”, werpt de auteur op. Maar het enge is natuurlijk vooral dat het zinnetje vandaag een heel gewoon zinnetje is. En dat je er, toen je het zelf las, ook niet direct graten in zag.

“Ik had dat aanvankelijk ook,” zegt Verhaeghe. “Je staat er niet bij stil wat het dominante verhaal van de dag is wanneer je er midden in zit, je ziet dat pas nadien. Het keurslijf nu is de neoliberale meritocratie, het fabeltje dat we elk moeten streven naar zoveel mogelijk individueel succes en financieel gewin, ten koste van anderen. Het zit overal. In de amateursport, bijvoorbeeld, wordt blijkbaar veel doping geslikt, zeggen kennissen mij. Alles, opvoeding, werk, uiterlijk en zelfs ontspanning is een strijd geworden.”

Ook haalt de professor een sociologisch gedachtenexperiment aan. “Stel je een maatschappij voor met als voornaamste motto: alles is te koop, pijn is er een uitzonderlijk en vermijdbaar deel van het bestaan, genot de normale toestand. Alles is controleerbaar en wanneer er bij hoge uitzondering toch iets verkeerd loopt, is er altijd een schuldige. En iets verbieden is nagenoeg kindermishandeling omdat kinderen volmaakte wezens zijn die het recht hebben op ongeveer alles wat te koop is.”

Welja, inderdaad, dat experiment is volop gaande. Door onze leefwereld een experiment met mensen te noemen waar we met zijn allen in ‘gevangen’ zitten, schudt Verhaeghe je dooreen. En dat is onaangenaam. Maar het is natuurlijk wat psychoanalytici al altijd gedaan hebben. De

verhaaltjes die wij hoe dan ook breien om ons leven, onze wereld, onze diepste kronkels en identiteit vorm te geven en voor onszelf te verantwoorden, die slaat een Freudiaan vakkundig aan diggelen. Ook dat is griezelig en hoogst onaangenaam.

Het is meteen de reden waarom bepaalde mensen een irrationele rothekel hebben aan psychoanalytici. Verhaeghe: “Er zijn mensen die zéker geen van mijn boeken lezen enkel en alleen maar omdat ik psychoanalyticus ben. Dat is dan maar zo.”

De Gentse professor blijft het doen: pellen, ontleden en uiteen halen. In zijn bestseller *Liefde in tijden van eenzaamheid* spit hij de man-vrouw verhouding uit, in *Het einde van de psychotherapie* krabt hij de laagjes van zijn eigen vakgebied. “Maar ondertussen merkte ik dat er iets niet klopte. De klassieke methodes werkten niet meer, de patiënten waren veranderd. We zagen dat het aantal depressies verdubbelde, maar dat bij een meerderheid niet de interne psychologische maar externe factoren mensen eronder duwen: ontslag, scheiding, faillissement, crisis, uitgeknepen of gepest worden. Er kwam letterlijk een economische component de therapieruimte binnen: mensen die niet meer durven gaan werken, met enorme angst voor de evaluaties en de concurrentie. Daar sprak men in mijn opleiding niet over. Dus ging ik daarover lezen. Geleidelijk werd het verband glashelder, al was het een gevecht in te zien hoe ook ikzelf in dat economische idee vast zat.”

Dat inzicht goot hij in het essay *Efficiënt, Flexibel en Gestoord*. Met *Identiteit* schetst Verhaeghe het bredere beeld en doorbreekt hij het alomtegenwoordige ‘verhaaltje’ dat we allemaal authentieke individuen zijn die best zoveel mogelijk aan zelfontplooiing doen en dat iedereen succes kan hebben mits hard werken en investeren in onszelf. Werkelijk niets van die ‘religie’ blijft hier overeind.

Wat is uw motivatie om de glimmende verf altijd overal van af te krabben?

(lacht) : “Dit boek is het resultaat van mijn eigen zoektocht, omdat ik niet begreep wat er gebeurde. Het is vooral mijn bedoeling zaken te laten zien die onzichtbaar zijn omdat het bij wijze van spreken de lucht is die we inademen. Psychotherapeuten zien dat sneller omdat ze geconfronteerd worden met de uitwassen ervan, en bovendien heb ik de luxe om te lezen en te studeren. Onze patiënten zijn enorm veranderd. Mensen zijn hyperperfectionistisch en sociaal angstig, met als twee uitersten de arrogantie of het zogenaamde autisme. Hun identiteit is in toenemende mate gebaseerd op slagen of mislukken. Zelfs de geslaagde zijn gestoord, met als typevoorbeelden de keihard werkende jonge vrouw met een verborgen eetstoornis of de al even zwaar presterende succesvolle en dus gevierde yuppie die op zijn loft knettergek wordt van de eenzaamheid. Wanneer het misloopt, dan gaat het vaak spectaculair mis.”

En dan gaat u pellen?

“Dat is een cliché van mijn vak. Maar ondertussen is ook dat ingrijpend gewijzigd, en vaak doen wij exact het omgekeerde. In plaats van mensen zagezegd ‘uiteen te pellen’ om frustraties of opgekropte gevoelens naar boven te halen, moeten therapeuten mensen opnieuw opbouwen. Mentalisatie heet dat. Je helpt iemand zijn identiteit opbouwen binnen een dragende verhouding. Want wat blijkt? Meer en meer mensen hebben een wankel uitgebouwde identiteit en vertrouwen de ander niet. Ze is te eenzijdig gemodelleerd op dat smalle neoliberale verhaal.

“In een normaal proces krijg je in een min of meer stabiele thuissituatie de liefde en goedkeuring van je ouders die een voorwaarde zijn om een solide identiteit op te bouwen. Dan kun je tegen een stootje. Opmerkelijk is dat er nu volwassenen zijn die werkelijk in de put zitten wanneer niemand reageert op hun Facebookpagina! Dat is tragisch. Excelleren is

vereist, we moeten de anderen verslaan maar die anderen hebben we ook nodig om permanent applaus te krijgen, wat van een gigantische onzekerheid getuigt. Op den duur krijg je een heel labiele, bijna vloeibare identiteit en daar lijden mensen onder. En ik heb het zeker niet alleen over ‘patiënten’.”

Een zwakke identiteit lijkt helemaal niet te passen in dit tijdperk?

“Het idee van het vrije individu dat zichzelf ten volle kan ontplooiën en ‘in zichzelf moet investeren’ is dan wel alomtegenwoordig, de psychologische processen daarachter tonen zeer duidelijk iets anders. Identiteit is niet iets wat vast staat. Vroeger geloofde ik ook in de zogenaamde authentieke persoonlijkheid. In de jaren zeventig heerste de op Rousseau gebaseerde overtuiging over le bon sauvage: krab de beschavingsvernissen weg en je vindt de authentieke mens. We weten nu dat dit niet klopt. Kinderen die geïsoleerd opgroeien worden geen mens. Onze identiteit is een cultuurconstructie. Ze is maakbaar en veranderlijk, samen met die cultuur. Een Vlaming van vijftig jaar terug heeft meer gemeen met een hedendaagse moslim dan met een hedendaagse Vlaming. Ooit was ‘stabiliteit’ gewenst, nu moet het flexibiliteit zijn en onze identiteit wordt steeds vluchtiger.”

Vanwaar komt onze identiteit dan wel?

“Van de anderen, met hun normen en waarden. Dat is de hele ironie in deze tijd van zelfontplooiing. Om dat duidelijk te maken aan studenten vertel ik de anekdote van een koppel dat ik hoorde bekvechten over de studiekeuze van hun zoon. Hij vond dat hij arts moest worden, zij vond dat het een jurist moest worden, gebaseerd op de beroepskeuzes in hun eigen families. Ik ging als 25-jarige beginnende psycholoog eens helpen. ‘Wat denkt u zoon daar zélf van?’, vroeg ik dus. ‘Niets. Hij is drie’, zeiden ze. Die jongen zal nooit vrijuit kunnen kiezen voor een van die twee beroepen. Die keuze is al bij voorbaat besmet door de positie van de ouders. Zelfs al van voor je geboren wordt, projecteren je ouders bepaalde verlangens en verhalen op je die meespelen bij hoe je identiteit gaat uitbouwen.”

Vindt u het belangrijk dat we dat proces kennen?

(denkt na) “Ik denk het wel. Je vindt het nauwelijks in opvoedingsboeken, maar het doet er wel toe te weten hoe verbonden we zijn met anderen en hoe doordrongen we zijn met de heersende normen en waarden. Identiteit bestaat uit kenmerken die ons op het lijf zijn geschreven door anderen. In een eerste fase zoekt een kind hechting. In een tweede fase is er de nood afstand te nemen van de ouders en wat zij ons voorspiegelen. Het is die constante spanning tussen willen samenvallen met en afstand nemen tot anderen, ouders en de normen die zij ons voorspiegelen die de identiteit structureert.”

Waar loopt het nu mis?

“De ‘interiorisatie’, het proces waardoor je wat kan en wat niet zelf gaat toepassen zonder dat je ouders daarbij lijfelijk toezicht houden. Je neemt je eigen verantwoordelijkheden, lost zelf problemen op. Dat loopt nu al op jonge leeftijd verkeerd. Ik zie fopspeenjongeren, die zijn blijven steken in de babyfase waarbij alle behoeften bevredigd worden door anderen. Die jongeren hebben niet leren omgaan met frustratie en tekort. Daarnaast zijn er een pak jongeren die zich tot echte competitieve individualisten met weinig gevoel voor solidariteit ontwikkelen. Zij schoppen het het verst. En dan heb je de zogenaamde ‘gestoorde jongeren, zij die mislukken en ‘dus’ ziek zijn.”

Hoe komt dat?

“Het verrast mij echt dat ouders met een vierjarige over bedtijd onderhandelen. Dat doe je met een veertienjarige. Die vierjarige heeft autoriteit nodig om zich stabiel te kunnen ontwikkelen. Pas daarna kun je de teugels wat lossen. Het is alsof ouders schrik hebben van autoriteit. Maar dit is een heel delicate kwestie. Ouders de schuld geven is te gemakkelijk. Ouders zijn zelf ook beïnvloed door het dictaat van de maakbaarheid, ze moeten het zelf maken en er nog voor zorgen dat hun kinderen het maken ook, want de normale middelmaat mag niet. Dat maakt hen onrustiger, veeleisender of neerslachtiger.

“Tegelijkertijd zijn ze veel machtelozer in de opvoeding. De beelden die kinderen voorgespiegeld krijgen van hoe je hoort te zijn, welke dingen je moet nastreven komen nu van overal, via de flatscreens, binnen. De wortels liggen in het christendom: heel hard je best doen om het paradijs te verdienen. Vandaag is het presteren en consumeren in het hier en nu, en dat zo mateloos mogelijk, daar komt het op neer. Jezelf verkopen als merk is een plicht. Hebzucht, individualisme en ongeduld zijn deugden (op dit moment is ‘L’impatience est un vertu’ een reclameslogan, BDB). Slagen is een verantwoordelijkheid, permanent genieten een plicht. Is het raar dat we kinderen hebben die in de fopspeenfase blijven hangen of die angstig en onrustig zijn? En succesvolle jongeren die zich egoïstisch en materialistisch opstellen? En gefrustreerde werknemers die niet uitblinken en dan maar anderen gaan pesten onder applaus van collega’s omdat je toch in iets moet uitblinken? (schamper) Waar zouden ze dat nu toch oppikken?”

Genetisch voorbestemd, chemisch onevenwicht in de hersenen?

“Hét stoplap-antwoord dat werkelijk iedereen nakwaakt! Praat eens met een serieuze geneticus en neurobioloog. Je zult horen: dat klopt niet. Genen coderen eiwitten. Tussen eiwitten en gedrag is er een immense afstand. Natuurlijk is er een bepaalde ‘hardware’. Maar alle onderzoek toont dat de omgeving doorslaggevend is voor wat met die hardware gebeurt. Onderzoek bij primaten door Frans De Waal toont prachtig aan hoe zowel samenwerking en solidariteit als agressie en individualisme diep verankerd zitten in onze hardware. Delen kan, stelen ook. Verander de omgeving en je krijgt ander gedrag.

“Zo stond tot de jaren zestig alles in het teken van de groep en was er een uniforme starheid, wat vreselijk verstikkend was. Ik heb dat zelf meegemaakt. Nu zitten we in het tegenovergestelde daarvan: een ideologie die de egocentrische kant extreem aanwakkert en de altruïstische afbouwt en onze identiteit serieus in die richting kneedt. Maar we verontschuldigen ons daarvoor met hersenen en genen. Die ‘fysieke’ oorzaken leiden de aandacht perfect af van het feit dat onze nieuwe normen en waarden een verpletterende impact hebben op onze identiteit en psychisch welzijn.”

Moraal, normen, waarden, waren we dat onderweg niet kwijtgespeeld? Er is toch een oproep die net weer in te voeren?

“Het is een fenomenaal misverstand dat we normen en waarden kunnen kwijt spelen. De mens is daar, of hij nu wil of niet, uit opgetrokken. De Grieken wisten dat, de Romeinen ook, nu doen we alsof we ‘vrij’ zijn van al die belemmerende oude fundamenten. Nee hoor: we hebben normen en waarden, en we zijn er helemaal niet gelukkig mee, en terecht. Enkel succes telt, bovendien materieel zichtbaar, in combinatie met de illusie dat iedereen het kan maken. En als je mislukt, moet je je schuldig voelen en denken dat het aan jezelf ligt dat je geen ‘topper’ bent.”

U bent wel zelf een topper, niet?

“Pfff. Volgens Andy Warhol krijgt iedereen een kwartiertje beroemdheid, en dan is het voorbij, dit zijn mijn vijf minuten, want ondertussen gaat het alweer sneller. We kijken neer op middelmaat, op zelfkennis, bescheidenheid of introvert zijn. Iemand die het goed kan uitleggen, zichzelf goed kan verkopen, anderen goed naar zijn hand kan zetten, steeds nieuwe prikkels wil en emoties niet laat meespelen is de ideale kandidaat voor een topjob. Dat zijn de kenmerken van een psychopaat die we als na te streven voorbeeld nemen. Of kijk naar de botsing met ‘de’ allochtonen. Over mannen en vrouwen, het lichaam, omgang met anderen, de kern van de identiteit, hebben zij een andere visie. Hun kijk op vrouwen willen we niet. Dat is begrijpelijk en dan verwijzen we vol trots naar onze emancipatie. Maar zo’n meisje als Savannah? Is dat waar onze vrouwenemancipatie ons brengt? De verering van ziekelijk magere mannequins? Of ‘vrijheid’. Zijn wij vrij? We worden constant beoordeeld en geëvalueerd door onzichtbare instanties, van camera’s tot onbereikbare managers en vage kennissen op sociale netwerken. De marge om anders te leven dan in de mallemolen van efficiënte productie is zeer beperkt en je bent dan meteen een outcast.”

Wat met de politieke kreet terug ‘normen en waarden in te voeren’?

“Ze ontkent dat we er nu wel degelijk hebben – ‘Greed is good’. Het debat daarover moet dringend komen. Als je verder vraagt naar wat onze hedendaagse normen en waarden zijn die zo botsen met die van zogenaamde achtergebleven groepen, dan blijft het oorverdovend stil. De normen en waarden van de islam willen we niet. Wel, wat zijn de Westerse vandaag? Filosoof Ad Verbruggen bracht dat eens aan op een debatavond en de stilte was pijnlijk. Toen zei hij, als voorbeeld, dat wij toelaten dat speculatiebanken landen bankroet maken. In de islamwereld is dat niet gebeurd want daar mogen dergelijke malafide winstpraktijken die aan de basis van de crisis liggen niet. Verbruggen is daar zowat voor gevierendeeld terwijl het gewoon klopt.

“En wat te denken van zogezegde ‘toeconomen’ Mario Draghi, Mario Monti en Lucas Papademos die nu in Griekenland, Italië en zelfs in Europa de crisis gaan oplossen. Ze komen alle drie van Goldman Sachs, de bank die met landen gedaan heeft wat superbelegger Madoff met individuen deed: oplichting en bedrog op grote schaal. Madoff zit in de gevangenis, Goldman Sachs doet rustig verder. Willen wij deze normen en waarden als voorbeeld? Wie willen wij zijn? Wat beschouwen wij als goed, waardig, normaal? Aristoteles vond het evident dat leiders de mensen waren met de meeste zelfkennis, en daaruit voortvloeiende zelfbeheersing. Nu is het degene met het grootste ego en de grootste ambitie.

“Op zich is er niets verkeerd mee dat normen veranderen. Maar we moeten wél kleur bekennen, weten waarvoor we kiezen en aanvaarden dat het niet ‘de anderen’ of ‘de maatschappij’ of ‘de markten’ of de genen zijn die tot ellende leiden. Wij maken ten volle deel uit van dit systeem. Waar we over klagen installeren we ook zelf.”

Wat kunt u als therapeut doen, wanneer iemand zich aan die the survival of the fittest verwondt?

“Dat is een pijnlijke vraag. Wanneer iemand psychisch lijdt en de oorzaken liggen vooral binnen die persoon, dan kunnen we veel doen. Liggen ze buiten die persoon, bijvoorbeeld op het werk, dan wordt het moeilijk. Elke therapeut ervaart dat. Je kunt natuurlijk de toer opgaan van de ‘oplapindustrie’, de immense business van het ‘werken aan jezelf.’ De psychiatrie, de psychotherapie en bij uitbreiding al die coaches en boeken helpen op die manier een fout

systeem in stand te houden. Men maakt mensen weerbaarder, past hen aan aan het systeem, inclusief pillen. Die geven het idee dat de oorzaak in het lichaam ligt en snel opgelost kan worden. Dat is geen therapie. Op den duur wordt dat een ethisch zeer twijfelachtige manier om mensen te disciplineren omdat ze afwijken van de neoliberale norm. Die mensen zijn dan ‘gestoord’ of ‘ziek’. Pas je dus aan of je ligt eruit. Ik wil daar niet aan meedoen. Ik kan hoogstens zeggen: meneer, u verandert best van werk.”

Bent u niet te pessimistisch? We zijn toch redelijk rijk en sociaal verbonden?

“Ik hoop echt dat degenen die zeggen dat ik overdrijf gelijk krijgen. De sociale media volg ik niet maar ik weet wel dat het daar ook vooral draait om oppervlakkig contact en goedkeuren of afkeuren. Je gedrag, je inkomen, je uiterlijk, je reizen, alles is de hele tijd onder evaluatie. Is dat vrijheid? Is dat sociaal verbonden?

“Wat onze ‘rijkdom’ betreft, een bachelor die hier begint en dus een van de betere jobs heeft verdient 1480 euro in het onderwijs en start daarbuiten met ongeveer 1250. Wij zijn rijk omdat onze ouders nog wat opzij hebben en bijspringen maar dat is stilaan voorbij. De tirannie van ‘de markten’, begrijp: van de speculanten, zorgt voor een uitknijpmodel en meer ongelijkheid. Het is spijkerhard bewezen dat dit systeem sociaal en psychisch leed doet toenemen. ‘Ja maar, de markten zijn nerveus’, hoor je dan. Mijn voeten! Wij zijn allemaal nerveus aan het worden. Een maatschappij is er niet voor die markten maar voor haar burgers. Als ik dat vandaag zeg krijg ik vaak agressieve reacties. Maar het is aan politici om die markten aan banden te leggen, om short selling en frauduleuze speculatie te verbieden, en om een vermogenstaks in te voeren in plaats van alles op arbeidsbelasting te zetten.”

Wat kunnen we doen?

“Ons afvragen wat een goed leven voor ons echt betekent en op grond daarvan keuzes maken. Neem al je spaargeld weg van beleggingsbanken, kies voor ethisch bankieren. Stem voor politici die de markten willen beteugelen. Ga delen, zoek echte sociale connecties. Bedenk alternatieven. Dat gebeurt ondertussen meer en meer. In die zin ben ik ook optimistisch. We zitten op een keerpunt.”

En wat doet u?

“Ha, ik schrijf boeken. Dat telt nul komma nul procent mee voor mijn academische score. Het is een lastig proces ook, maar ik doe het graag omdat ik er zelf zoveel van leer. Ook van de mensen die het nalezen en mij dwingen zaken te herschrijven. Voor mijn carrière is dit totaal niet efficiënt. Ik zou met minder inspanning meer kunnen scoren. Maar dit is mijn manier van verzet.”