Esther
van
Fenema

HET VERLATEN INDIVIDU

Waarom voelen we ons zo leeg?

2022 Prometheus Amsterdam

Introductie

'Eloï, Eloï, lama sabachtani? Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten?' Het zijn de eerste woorden van psalm 22 en de woorden die Jezus roept als hij gekruisigd wordt voor onze zonden.

Dit boek gaat over verlatenheid. Over leegte. Dat is geen vrolijk onderwerp. Het is wel het onderwerp waarvan ik de gevolgen elke dag tegenkom in mijn spreekkamer als psychiater, als ik organisaties help of wanneer ik mijn blik op de maatschappij richt.

In dit boek neem ik je mee in mijn verkenning van de rol van de zeven hoofdzonden in onze tijd. Ik voeg daar een nieuwe hoofdzonde aan toe, die kenmerkend is voor nu: de leegte, of vacuüm. Ik hoop dat dit boek je een gevoel van nabijheid geeft in de verlatenheid.

Het verlaten individu is overal. We lijden aan eenzaamheid, onzekerheid, somberheid, vertwijfeling en angst. Mensen die zich verlaten voelen, geen houvast ervaren en letterlijk niet meer weten waar ze het zoeken moeten. We gaan gebukt onder de chaos en zijn verward en onthecht. Onze mentale conditie is in verval geraakt en we missen de weerbaarheid om de uitdagingen van nu het hoofd te bieden. Continu alert moeten zijn omdat niemand anders het voor je doet. Geen tijd om op adem te komen. We moeten opvallen en excelleren, anders verliezen we. De

ratrace die vanzelfsprekend lijkt maar slechts door enkelen wordt nagestreefd. Verleiding is er altijd en overal en er is niemand die ons beschermt tegen vraatzucht, overdaad, lust en verslaving. Sterker nog, we worden gestimuleerd om grenzeloos te zijn. Om alles eruit te halen wat erin zit. Ook al is de opbrengst nihil of slechts van economische waarde.

We worden 24/7 overspoeld door prikkels en kunnen niet meer stoppen of selecteren. Door het bombardement op ons beloningssysteem worden we lui en vergeten we dat nadenken te belangrijk is om uit te besteden. We verwaarlozen zingeving en discipline, eigenschappen waar we eigenlijk niet buiten kunnen. Waarom zou je moeite doen, als alles toch onder één knop zit?

We doen ons best om erbij te horen en geen aanstoot te geven, maar weten niet goed waar we bij zouden moeten of willen horen. De ophef en de waan van de dag sturen ons als een zwerm vogels eender welke kant op. Wie bepaalt de norm, wie stelt de grenzen en vanuit welk motief of belang? Gelijkwaardigheid of gelijkheid, neutraal of juist gekleurd, onze hoofdjes tollen en we falen uiteindelijk altijd omdat niemand het weet.

De samenleving vertoont rafelranden, waarbij kwetsbare groepen als eerste ten onder gaan aan de zucht van de sterkeren naar meer, beter, sneller en efficiënter. Maar allemaal smachten we naar rust, houvast, zekerheid en bescherming. Radeloos verlangen we naar echtheid, tevredenheid en vertrouwen in plaats van wantrouwen.

Onze nare gevoelens proberen we te dempen door excessief te consumeren en te 'genieten', waardoor we ons steeds leger gaan voelen en in een negatieve, vicieuze cir-

kel terechtkomen. We hebben ons door de naoorlogse ontzuiling en individualisering ontdaan van klemmende structuren en dogma's. Dat bevrijdt, maar heeft ook een keerzijde.

Toen we de baleinen uit de samenleving trokken en het individu bevrijdden uit allerlei groepsverbanden hoopten we zelf de rol van God in te nemen. Als 'God' hebben we overal recht op en bepalen we zelf de grenzen. De paradox is dat we deze verantwoordelijkheid helemaal niet aankunnen en kwetsbaar zijn geworden. We verwachten de beloning en de verlossing van buiten, maar God heeft ons verlaten.

Door allerlei revoluties en stromingen kwam het individu steeds prominenter op een voetstuk te staan en raakten we overtuigd dat we niemand meer nodig hadden behalve *me, myself and I*.

Ook de oorlogsverschrikkingen van de vorige eeuw leidden ertoe dat de groep iets werd om te wantrouwen. Giftige autoriteit in combinatie met een gehoorzame groep bleek een *recipe for disaster*, waar we met elkaar nooit echt overheen zijn gekomen. Onverwerkt trauma waardoor we niet goed in staat zijn om de realiteit en de behoeften van nu zuiver te beoordelen, omdat het verleden blijft resoneren en het hier en nu vertroebelt. We zijn vergeten dat echte autoriteit ook zorgzaam kan zijn en dat de groep ooit juist de voorwaarde was om te kunnen overleven.

Ik ontrafel het verlaten individu en probeer te duiden waar ons gevoel van leegte door is ontstaan. Is leegte een zonde op zichzelf of is zij het desastreuze gevolg van de zeven hoofdzonden, die ons inmiddels hebben overmees-

terd? In dit boek kies ik voor leegte of vacuüm als nieuwe hoofdzonde die kenmerkend is voor onze huidige belevingswereld.

Als we zondigen, zijn we dan ook schuldig? Om zondig te kunnen zijn moet je een keuze hebben tussen goed en kwaad. De vraag is of we die keuze nog wel hebben. Zijn we door continue verleiding en misleiding zodanig in de war geraakt dat we eigenlijk niet meer beseffen wie we zijn en wat we doen? Als iedereen overtuigd is dat hij God is, wie durft dan nog op te staan en te roepen dat God niet meer bestaat? We hebben verzaakt om op te letten en hebben ons in een paar decennia laten ondermijnen door onze impulsen. Onze menselijkheid is verkocht aan de hoogste bieder en we zijn slechts nummers om het Beest te behagen. In die zin zijn we slachtoffers. Maar als mens blijven we principieel ook verantwoordelijk voor onze keuzes en daden. De keuze om onszelf als God te zien en te denken dat we overal recht op hebben, zonder de bijbehorende verantwoordelijkheid te nemen: dat maakt ons zondig. Het is de fascinerende tweedeling van nu, waardoor we zowel slachtoffer als dader kunnen zijn. Een lastig spanningsveld waar ik ook als psychiater dagelijks mee te maken heb. Kan iemand zijn autonomie dragen, of is hij te verward en brengt hij zichzelf of zijn naasten in gevaar? Tot waar is iemand verantwoordelijk en vanaf welk punt wordt iemand slachtoffer en moet hij beschermd worden? Is onze vrijheid een last of een zegen?

Zonder natuurlijke begrenzing zou je kunnen stellen dat we zondig van aard zijn. Door de eeuwen heen werden

de gevolgen van de hoofdzonden begrensd door de morele kaders van de groep. Als iemand van de Babembastam in Zuid-Afrika zondigt, dan wordt hij of zij naar het centrum van het dorp gebracht en omringd door alle bewoners. Iedereen stopt met werken en elke man, elke vrouw en elk kind uit het dorp verzamelt zich in een grote cirkel rond de zondaar. Iedereen somt hardop alle goede dingen op die de beschuldigde in zijn leven heeft gedaan. Tot besluit volgt nog een vreugdevolle viering en wordt de persoon symbolisch en letterlijk terugverwelkomd in de stam. Een prachtige metafoor om te doorvoelen hoe het individu de beste versie van zichzelf kan zijn, juist door de begrenzing en collectiviteit van de groep.

De groep als magisch fenomeen is meer dan de som der individuen door het gemeenschappelijke verhaal dat verbindt. Het is een levend organisme dat grenzen en bescherming biedt, zoals de celwand de cel begrenst waardoor ze levensvatbaar is. De belangen van het individu zijn ondergeschikt aan de groep en tegelijkertijd is de groep alleen functioneel als zij de belangen van het individu in voldoende mate weet te behartigen. Het individu heeft zijn eigen positie en de verbinding en (hiërarchische) verhoudingen tussen de groepsleden zijn van belang voor structuur.

Onze driften hebben nu vrij spel en worden niet of nauwelijks meer begrensd door groepsstructuren, wat leidt tot een vorm van verwaarlozing waardoor chaos en destructie ontstaan en uiteindelijk de leegte overblijft. De hoofdzonden die vrij spel hebben gekregen en ons onbegrensd saboteren, terwijl ze worden verpakt als vrijheid, voorspoed en vooruitgang.

God schiep de wereld vanuit de leegte en het is de mens die dezelfde wereld nu afbreekt, waardoor de leegte opnieuw tastbaar wordt. Zo is de leegte zowel het begin als einde der dingen.

Alleen door het toekennen van betekenis wordt onze werkelijkheid dragelijk en slokt de leegte ons niet op. Maar tegenwoordig is ons hoogste doel zoveel mogelijk consumeren en genieten. Zonder dat we het in de gaten hadden is betekenis stilletjes weggeslopen. Want wat is nog echt van waarde?

De groep is in dit boek een metafoor voor dat wat ons als mens verbindt met elkaar en waardoor we zingeving ervaren. Het begrip God staat voor 'het hogere' dat ons disciplineert en het gemeenschappelijke doel of verhaal vormt dat overstijgt en waarvoor we willen leven of sterven.

Het verlaten individu is een persoonlijke zoektocht naar het antwoord op de vraag waarom we zijn geworden wie we nu zijn. Ik gebruik mijn ervaring als psychiater, de wijsheid en schoonheid van de Bijbel en onze cultuur om te doorgronden waar we met elkaar de verkeerde afslag hebben genomen en onze handleiding hebben verwaarloosd.

Bij patiënten moet er voldoende lef en lijdensdruk bestaan om te veranderen. Ik wens de westerse samenleving beide uit de grond van mijn hart toe.

Superbia

Hoogmoed

Introductie

Hoogmoed wordt beschouwd als de oorsprong van de hoofdzonden, de eerste zonde, die ten grondslag ligt aan de zondeval van Adam en Eva. Overmatige eigenliefde en ijdelheid worden gezien als de wortel van alle kwaad waardoor de mens uit het paradijs werd verdreven. Eva die zich liet verleiden door de slang om van de verboden appel te eten omdat hij haar influisterde dat ze dan gelijk zou zijn aan God.

'Hoogmoed komt voor de val' is een bekende uitdrukking om ons te waarschuwen voor de risico's van deze hoofdzonde. Die val kan immers de verstoting uit het paradijs zijn of zelfs de dood tot gevolg hebben, zoals in het geval van Icarus, die te dicht bij de zon vloog en ter aarde stortte.

We hebben ons bevrijd uit het collectief en leven in de illusie dat we God zijn geworden en zelf kunnen bepalen wat goed en slecht is. 'De val' bestaat niet meer en het lijkt dus alsof ons gedrag geen gevolgen heeft. Maar we ontkomen niet aan de wetmatigheid dat ons gedrag altijd consequenties heeft.

Digitalisering en globalisering zorgden binnen een paar decennia voor een nieuwe wereld van ongekende omvang en complexiteit, waardoor de gevolgen van ons gedrag tegenwoordig minder tastbaar lijken. We voelen ons niet meer verantwoordelijk voor de ander, die te vaak

een instrument wordt om onze impulsen te bevredigen. Een CEO die zijn klant aan de andere kant van de wereld belazert, hoeft niet meer te vrezen voor de wekelijkse confrontatie in de kerk of op het dorpsplein. Als je een beroerde leefstijl hebt en veel medische kosten maakt, dan begrenst niemand je gedrag en betalen onbekenden de facto jouw ziekenhuisrekeningen. Je kunt alles wegklikken of -swipen: een profiel dat je niet bevalt of een conversatie die niet loopt zoals je zou willen. Mijn impulsen moeten direct bevredigd worden, dus iemand moet mijn pizza of pakketje 's avonds laat bezorgen als ik dat wil. De gevolgen, bijvoorbeeld de burn-out van de bezorger die te hard werkt en geen tijd meer heeft voor zijn gezin, zijn onttrokken aan mijn zicht. Als ik besluit om een weekje naar Bali te vliegen voor een bodemprijs, dan heb ik alleen de lusten. De lasten liggen ergens in de toekomst op het bordje van de volgende generaties. Ons brein is nog steeds 'middeleeuws' en kan zich alleen echt verbonden voelen met groepen van maximaal zo'n honderdvijftig tot vijfhonderd man. De vraag is of we überhaupt in staat zijn om echte wereldburgers te worden en verantwoordelijkheid op zo'n grote schaal kunnen voelen en dragen.

Hoogmoed gaat over een verstoorde interactie met jezelf en de ander. Het individu dat zich schaamt voor zijn naaktheid en zijn kwetsbare zelfbeeld moet verdedigen door zich op te blazen ten koste van de ander. De ander desnoods gebruiken om maar niet ten onder te gaan aan de eigen innerlijke leegte. Als we onze plaats als mens niet meer kennen en ons God wanen, dan verliezen we de vrijheid om onszelf te kunnen zijn en zijn we gedoemd om te struikelen.

Bijbel

De oorsprong van hoogmoed is terug te vinden in het eerste Bijbelboek, waarin de slang symbool staat voor Lucifer of Satan, die door God uit de hemel werd verstoten omdat hij gelijk wilde zijn aan God.

In Genesis 3 staat geschreven:

> De slang was sluwer dan alle andere wilde dieren die de Heer God had gemaakt. Hij zei tegen de vrouw: 'God heeft toch gezegd dat jullie van geen enkele boom in de tuin mogen eten?' De vrouw antwoordde: 'We mogen van alle vruchten van alle bomen in de tuin eten. Alleen niet van de vruchten van de boom die in het midden van de tuin staat. Daarvan heeft God gezegd: Van die boom mogen jullie niet eten. Jullie mogen hem zelfs niet aanraken. Want anders zullen jullie sterven.' Maar de slang zei tegen de vrouw: 'Jullie zullen helemaal niet sterven. God weet dat als je daarvan eet je de waarheid leert kennen. Jullie zullen net als God weten wat goed en wat kwaad is.' Toen wilde de vrouw erg graag van de vruchten in de boom eten. Ze zagen er zó aantrekkelijk uit! Ze wilde er zo graag van eten omdat ze dan wijs zou worden. Ze plukte een vrucht van de boom en at hem op. Ze gaf er ook één aan haar man, die bij haar stond. Hij at de vrucht op. Toen zagen ze de waarheid: dat ze naakt waren. Daarom regen ze vijgenbladeren aan elkaar en maakten er lendenschorten van.

In dit Bijbelverhaal moet de mens leven met de grenzen die God hem heeft gesteld. Ze mogen alle vruchten eten

behalve die van de boom in het midden van de tuin. Als ze dit gebod niet respecteren en toch van de vruchten eten, dan riskeren ze de dood. In eerste instantie zijn Adam en Eva tevreden en gehoorzamen ze Gods gebod. Totdat de slang twijfel komt zaaien en de goddelijke grenzen probeert te ondermijnen. Het bestaan van Adam en Eva was voorafgaand aan de zondeval op een bepaalde manier comfortabel: duidelijk door God bepaalde grenzen waardoor de eerste mensen niet over goed en kwaad hoefden na te denken. Ze moesten alleen gehoorzamen. Aan de ene kant misschien benauwend, maar aan de andere kant de notie van rust, stabiliteit en veiligheid die duidelijke grenzen nou eenmaal kunnen bieden.

Wij, daarentegen, moeten onze grenzen continu opnieuw definiëren en zelf 'de wacht lopen', omdat niemand ons meer beschermt. Vóór de zondeval kenden Adam en Eva 'de waarheid' niet en hadden ze geen notie van goed en kwaad. Door het eten van de appel gingen hun ogen open en werden ze door deze kennis gelijk aan God. Het kennen van goed en kwaad schept verantwoordelijkheden waardoor het leven complexer wordt. De mens van nu herhaalt het Lucifer-motief op aarde doordat hij God denkt te zijn, met alle kennis van goed en kwaad, maar niet in staat is om 'de weelde' van die kennis te dragen.

De Bijbel is expliciet over de wetmatigheid die gepaard gaat met hoogmoed. Het Bijbelboek Mattheus citeert Jezus: 'En wie zichzelf zal verhogen, zal vernederd worden.' Er zijn nog een aantal andere passages in de Bijbel die hetzelfde zeggen, maar dan met andere woorden. Zoals in Spreuken: 'Trots komt vóór de ondergang, en hoogmoed komt vóór de val. Vóór de ondergang verheft

zich het mensenhart, maar nederigheid gaat vóór de eer.'

Het lijkt haast een natuurwet, waarbij de mens zich in bepaalde mate mag manifesteren. Maar respecteer je dit principe niet of onvoldoende, dan slaat het noodlot onafwendbaar toe.

Griekse mythologie

Ook in de Griekse mythologie is hoogmoed een belangrijk thema. Zo bestaat er het verhaal van Icarus, de zoon van de architect Daedalus, die noodlottig ten val komt. Samen met zijn vader probeert Icarus te ontsnappen aan de gevangenschap van koning Minos. Ze bouwen vleugels die aan elkaar gelijmd zijn met was, waardoor ze niet te dicht in de buurt van de zon kunnen vliegen. Zijn vader Daedalus waarschuwt hem, maar Icarus wordt overmoedig en roekeloos. Hij negeert de adviezen van zijn vader en vliegt te hoog, waardoor de was smelt en hij jammerlijk neerstort in de zee.

De gevolgen van het hoogmoedige gedrag van Icarus zijn desastreus. Hij negeert de grenzen die zijn vader aangeeft en waant zichzelf God. Zijn val is de straf voor zijn gedrag, maar is tegelijkertijd ook het logische gevolg van de natuurwetten: de was in zijn vleugels smelt door de hitte van de zon.

Als hoogmoedigen van nu respecteren we de natuur en haar wetmatigheden onvoldoende. We gebruiken haar al naar gelang het ons uitkomt. De vraag is of we de gevolgen van ons gedrag als 'straf' moeten zien of dat het de onverbiddelijke consequenties zijn van de natuur die niet met zich laat spotten.