



Saskia Kalb
De gelukkige
neuroot

Waarom we allemaal afwijken

ISVW UITGEVERS

Saskia Kalb

De gelukkige neuroot

Waarom we allemaal afwijken

ISVW UITGEVERS

‘De echt hopeloze slachtoffers van psychische aandoeningen zijn te vinden onder degenen die het meest normaal lijken. “Velen van hen zijn normaal omdat ze zo goed zijn aangepast aan onze manier van bestaan, omdat hun menselijke stem zo vroeg in hun leven tot zwijgen is gebracht, dat ze niet eens worstelen, lijden of symptomen ontwikkelen zoals de neuroot dat doet.” Ze zijn normaal, niet in wat de absolute betekenis van het woord kan worden genoemd; ze zijn slechts normaal in relatie tot een diep abnormale samenleving.’

Aldous Huxley, *Brave New World Revisited*

Inhoud

	Inleiding	7
DEEL 1	Het theater van de neuroot	
I	Het fundament	15
II	Innerlijke conflicten: de basis voor onze neurosen	31
III	Het goddelijke beest	39
IV	De sociale jongleur	61
V	De maatschappelijke acrobaat	75
VI	De geslaagde, defecte en naakte neuroot	85
DEEL 2	Gegoochel met de realiteit	
VII	Een glimp van de trukendoos	95
VIII	Hallucinaties en andere primitieve afweermechanismen	107
IX	Jaloezie en andere onvolwassen afweermechanismen	119
X	Rationalisatie en andere volwassen afweermechanismen	129
XI	Humor en andere ontwikkelde afweermechanismen	137
XII	Complexe karakters	143
DEEL 3	De ontmaskering	
XIII	Vorbij de dualiteit: van rughaar naar religare	155
XIV	Verbinding met restgroen, ratten en zee-algen	163
XV	Vredig leven met neurosen	171
XVI	De glans van gebrokenheid	189
	Dankwoord	199
	Literatuurlijst	201
	Noten	205

Inleiding

*‘In alles zit een barst.
Dat is hoe het licht binnenkomt.’*

Leonard Cohen

‘Elk hat syn lek en brek,’ opperde een Friese vriend toen we tijdens een boswandeling filosoferden over de titel van dit boek. Ofwel: iedereen heeft zijn fouten en gebreken. Een ander zei met een knipoog ‘de meeste mensen deugen niet’. Dat deze leuzen niet ver naast de waarheid zitten hoop ik hierna duidelijk te maken. Mijn stelling is namelijk dat de wereld wordt bevolkt door acht miljard neuroten.

Geen vriendelijke boodschap zou je denken, want tegenwoordig wordt het woord neuroot in de volksmond smalend gebruikt, als een scheldwoord bijna. Voor iemand die niet slechts zenuwachtig is voor belangrijke gebeurtenissen, maar voor wie nervositeit meestal op de voorgrond staat. Het betreft een teer wezen dat angstige of depressieve trekken vertoont, omdat het de stress van het alledaagse leven niet aankan. De kwalificatie ‘neuroot’ hanteert een normaal persoon dan ook minachtend om een in zijn ogen abnormaal persoon mee te omschrijven. Maar deze beschimping is een misvatting: normaal en abnormaal bestaan niet, en de neuroot verdient een herwaardering.

Feit is dat het leven lang niet altijd makkelijk is en dat we een trukkendoos met afweermechanismen hebben om met kleine of meer gewichtige problemen om te gaan. Met zo’n afweermechanisme kan iemand een voor hem ongewenste situatie mentaal zo verdraaien dat die voor hem acceptabel wordt. Die verdraaiing van de realiteit is eenvoudig gezegd het handelsmerk van de neuroot.

Als iemand vanwege te lage kwalificaties wordt afgewezen voor een baan waar hij echt zijn zinnen op had gezet, dan zou hij een innerlijk conflict kunnen ervaren. De negatieve uitkomst past namelijk niet bij het positieve zelfbeeld van deze persoon. Maar, zo maakt hij zichzelf

wijs, hij maakte als man sowieso geen kans, de functie moest en zou door een vrouw ingevuld worden. De in zijn ogen incompetentie sollicitatiecommissie 'heeft absoluut positieve discriminatie toegepast'. Hiermee verbant hij de afwijzing, die voor hem als een persoonlijke afkeuring voelt, naar het onderbewustzijn: zijn zelfvertrouwen blijft intact.

Dit is slechts een eenvoudig voorbeeld; er is een veelheid aan meer geraffineerde afweermechanismen te onderscheiden, variërend van sadisme en jaloezie tot een complex begrip als sublimatie. Vele hiervan zijn doeltreffend en zorgen voor gemoedsrust, maar ze kunnen ook de plank misslaan of zelfs destructief zijn. We zijn meesters in het recht praten wat krom is: *Al schijnt de waarheid nog zo fel, de neurotische leugen overschaduwet hem wel*. Het zou een Oudhollandse tegeltjeswijsheid kunnen zijn, want de neurose is van alle tijden.

Aan de basis van alle neurosen liggen innerlijke conflicten. Ze bevinden zich vaak op het spanningsveld tussen willen en kunnen. Zoals hiervoor, die baan willen hebben maar niet over een geschikt profiel beschikken, of behoefte voelen aan een relatie of gezelschap, maar tegelijkertijd rust en afzondering wensen. Of, een gewichtiger conflict: het hebben van een sterfelijk lijf in een onsterfelijk universum. Het ligt aan de basis van onze oerangst, om te sterven en in vergetelheid te raken.

Dit soort conflicten heeft iedereen en we hebben allemaal manieren geadopteerd om die het hoofd te bieden met verdraaiingen van de ongemakkelijke of soms zelfs bittere realiteit. In die zin is iedere mens een neuroot. Het betekent zelfs dat mens zijn gelijkstaat aan neuroot zijn. Of, misschien nog een stap verder, dat ons neuroticisme onderdeel is van dat wat ons menselijk maakt. Al is dat niet altijd direct herkenbaar of zichtbaar, want sommige mensen zijn zeer bedreven in het zich verstoppen achter een masker van opgewektheid of stoerheid. Zij kunnen zo de schijn ophouden voor zichzelf en naar de medemens dat zij geen last hebben van innerlijke conflicten en de bijbehorende onrust, angst of sombere gevoelens. De een is zich minder bewust van zijn neuroticisme dan de ander, en ook zijn er verschillende gradaties van neuroticisme. Sommigen hebben er meer hinder van dan anderen; we lopen gelukkig niet allemaal naakt over straat het einde van de wereld te verkondigen.

De meeste mensen dragen bij voorkeur een vrolijk masker. Zoals

het door Ernst Ludwig Kirchner zo prachtig geschilderde 'Portret van Gerda' op de cover van dit boek. Gerda probeert zich met haar kleurige make-up mooier te maken dan ze feitelijk is. Ofwel, ze laat een fraaiere versie van zichzelf zien dan hoe de natuur het heeft bedoeld. Ze lijkt beminnelijk te lachen onder het mom van: zet een bloem op je hoed en alles is goed!

Naast neurosen is narcisme een belangrijk onderwerp van dit boek. Het is niet alleen zo dat iedereen neurotische trekken heeft, maar we zijn ook allemaal narcistisch.

Geen commercieel aantrekkelijke propositie, een boek uitgeven dat anderen vertelt dat ze neurotisch en narcistisch zijn. Maar het is niet belerend bedoeld en het herbergt bovendien een positieve boodschap, ondanks of juist dankzij deze minder bevallige eigenschappen. Vaak komen er namelijk prachtige creaties tot stand door imperfecties en gebrokenheid.

Bovendien, door je eigen onhebbelijkheden te ontdekken en te accepteren, groei je niet alleen als individu, maar word je ook toleranter naar je neurotische, narcistische medemens. Als we onze en andermans afweermechanismen leren herkennen, zijn we verdraagzamer naar elkaar. Hierin schuilt ook een kiem van hoop: hoe meer we weten over onze psyche en zijn afweermechanismen, hoe meer mogelijkheden we ontdekken om ons geluk gestalte te geven in de grote boze wereld.

Dit boek gaat niet over de ultieme waarheid, want die bestaat niet. Zeker niet waar het de menselijke geest betreft: gewichtig en groots, maar tegelijkertijd ook gebrekkig en zelfs beestachtig. Enkele begrippen hebben dan ook een andere betekenis in de psychologische wetenschap dan in de filosofische context waarin ik ze plaats.

Het gaat hier niet over wetenschappelijke dogma's; ik heb waar mogelijk geprobeerd om de sfeer van een keukentafelgesprek weer te geven, waarin iedereen voor zichzelf kan bepalen welke afweermechanismen op hem van toepassing zijn.¹ Een stevig, serieus gesprek weliswaar, want het onderwerp van dit boek bevindt zich op het snijvlak tussen psychologie en filosofie. Sommige ideeën kunnen daarom wat zwaar aandoen. Maar daar ontkom je niet aan als je het wil hebben over de menselijke geest. Anderzijds, je zult zien dat zelfs een banaal onderwerp als schaam-

haar een illustratie kan zijn van de dualiteit van de mens, en ook dat een jaloeze vriend soms een goede vriend is.

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel, *Het theater van de neuroot*, leg ik uit hoe neurosen ontstaan en welke rollen we spelen in het sociale verkeer. Het tweede deel, *Gegoochel met de realiteit*, geeft weer welke afweermechanismen er zijn om innerlijke conflicten te hanteren, met voorbeelden hoe we ze in de praktijk toepassen. Dit tweede deel gaat vooral over symptoombestrijding: over de manieren waarop we onrust, agressie, angst, obsessies en depressieve gevoelens in toom houden. Ten slotte betreft het laatste deel, *De ontmaskering*, een richtingwijzer om een vredig (innerlijk) leven te kunnen leiden door neurosen op een dieper niveau, bij de bron, aan te pakken. Het geeft suggesties hoe je een authentiek mens kunt worden door verbinding te zoeken binnen en buiten jezelf.

Degenen die vooral geïnteresseerd zijn in de afweermechanismen, en niet zozeer in de vragen hoe ze zijn ontstaan en waarom we ze nodig hebben, zouden kunnen doorbladeren naar het tweede deel van het boek.

In eerste instantie zal een behoorlijk aantal mensen zich niet herkennen in de kwalificaties ‘neuroot’ en ‘narcist’. Sommigen zullen zich zelfs aangevallen voelen. Dit ondervond ik toen ik een kennis desgevraagd vertelde waar dit boek over gaat. ‘En jij dan?’ was haar vraag met een wat vinnig timbre. ‘Natuurlijk ben ik narcistisch en waarschijnlijk veel neurotischer dan jij,’ antwoordde ik. Dat is juist mijn betoog: iedereen is in de basis gebroken, of op zijn minst gekneusd, laten we proberen dat in onszelf te accepteren.

Bepaalde theorieën zullen schuren, omdat je jezelf, je partner, kind, vriend of collega erin herkent, of juist omdat je ze niet als onderdeel van de mens kunt zien. Ik hoop dan ook dat ideeën niet zonder meer aan de kant worden geschoven omdat ze weerstand opwekken. Dat je je als lezer open wilt stellen voor een visie die je mogelijk in eerste instantie verwerpt, want juist daar is in de regel de meeste winst te behalen. Hoe sterker iets resoneert, hoe gevoeliger vaak de snaar die is geraakt. Een mooie bijkomstigheid is dat wanneer je oprecht en open bent over je eigen onhebbelijkheden en irrationele gedrag, anderen zich beter op hun gemak zullen voelen om hetzelfde te doen, en dat verbindt.

Dat ik zelf een doorgewinterde neuroot ben, dat was voor mij en mijn omgeving al langer duidelijk. Ik heb een nerveuze natuur en ben niet begaafd in het onder de pet houden van mijn emoties, met alle voor- en nadelen van dien. Om met een omweg bij de aanleiding voor dit boek te belanden: aan de psychiater, bij wie ik in behandeling was voor een angststoornis, bekende ik dat ik worstelde met het feit dat ik het gedrag van de mens soms verafschuw. De misdaden tegen de medemens, de mishandeling van dieren en het geweld tegen de natuur wekken weerzin bij me op. Maar hoe kan ik dat verenigen met het feit dat ik zelf tot deze 'agressieve' soort behoor?

Gaandeweg hoopte ik een antwoord te vinden op bovenstaande vraag. Ik vond een belangrijke link met neurosen. Het resultaat van mijn onderzoek naar het ontstaan van en de omgang met innerlijke conflicten heb ik in dit werk beschreven. Omdat het een zoektocht is naar het antwoord op een persoonlijke vraag, zal ik anekdotes aanhalen om een en ander te verduidelijken.

Mijn hoop is dat er lezers zullen zijn die meer zicht krijgen op de oorsprong van hun onrust, angst, somberheid of obsessie. Dat zij zich bewust worden van de maskers en de afweermechanismen die ze dagelijks hanteren om innerlijke conflicten het hoofd te bieden. En vooral ook dat ze beseffen dat niet slechts degenen met psychische problemen van deze filters of mechanismen gebruikmaken, maar dat iedereen dat doet: juist degenen die beweren dat zij niet neurotisch zijn! Ik hoop bovendien dat deze laatste groep, door helderder zicht te krijgen op de eigen innerlijke conflicten en neurotische trekken, afwijkend gedrag van anderen makkelijker zal tolereren. Wellicht ook dat men daardoor mensen die minder aangepast zijn aan de samenleving beter gaat begrijpen. Want ook al is dat afwijkende of zonderlinge gedrag soms onhandig, irritant en ongepast, het komt vrijwel altijd voort uit de wens om gelukkig te zijn. Dat is een wens die we allemaal delen, of je nu wel of geen zonderling bent, en die we vaak nog vervullen ook. Want de meeste mensen lijken hun psychische welzijn dankzij hun verdedigingsarsenaal wonderwel aangenaam vorm te geven, vandaar de titel *De gelukkige neuroot*.

Tegenwoordig gebruiken we het woord neuroot meestal beschimpend: de neuroot zou een teer wezen zijn dat de stress van het alledaagse leven niet aan kan.

Dit is een misvatting, stelt Saskia Kalb. De neuroot verdient een opwaardering, want er leeft een neuroot in ons allemaal. Iedereen past verdedigingsmechanismen toe om met kleine en grote problemen om te gaan. In *De gelukkige neuroot* brengt Kalb deze verdedigingsmechanismen in kaart. Ze legt uit hoe ze werken en waarom ze van groot belang zijn voor ons welzijn.

Door je eigenaardigheden te ontdekken word je vriendelijker naar jezelf en toleranter naar je eigenaardige medemens. En ook een beetje neurotisch, maar dat was je toch al.

