



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoorde hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004-2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk: www.lifeinprogress.nl.



Depressie en eenzaamheid

De afgelopen decennia is depressie uitgegroeid tot volksziekte nummer één. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft het over een depressie-epidemie, wat enigszins misleidend is; depressie is immers niet besmettelijk. Het is wel een van de meest invaliderende ziekten van deze tijd. In Nederland is het jaarlijks verlies aan productiviteit 1,8 miljard en belopen de jaarlijkse kosten binnen de gezondheidszorg 1,6 miljard euro.^[1] Reden voor de overheid om preventiecampagnes op te zetten zoals 'Hey, het is ok', waarin gestimuleerd wordt om er met elkaar over te praten.

Een vraag die nauwelijks gesteld wordt, is waarom depressie wereldwijd deze omvang heeft gekregen. Bij de Hersenstichting lezen we: 'Het is bijna altijd het gevolg van een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren.'^[2] Behalve dat dit algemeen en daardoor weinigzeggend is, verklaart het ook niet de enorme toename.

In 2019 verscheen 'De Schaduw van de Zwarte Hond', een publieksuitgave van het proefschrift van Bert van den Bergh, waarin een cultuurfilosofische verklaring gezocht wordt voor 'Depressie als symptoom van onze tijd'.^[3] Het verschijnsel depressie wordt door Van den Bergh in een maatschappelijke context geplaatst, dit in tegenstelling tot een ziekte die ons al dan niet als individu plotseling kan overvallen. Uitgangspunt is de mens als 'afstemmingswezen', waarbij het individu ingebed behoort te zijn in zijn of haar omgeving. Van den Bergh, de schrijver, constateert dat we in plaats daarvan steeds meer in een existentieel isolement terechtgekomen zijn, losgekoppeld van onze directe omgeving. We zijn de facto steeds eenzamer geworden.

Van den Bergh heeft het over depressie als basale on-afgestemdheid die leidt tot een diep isolement en intern onbehagen. De resonantie met de omgeving ontbreekt steeds vaker, er is geen biotoop meer waarin het primaire leven zich afspeelt. Als compensatie zoeken we een aaneenschakeling van, bij voorkeur prikkelende, ervaringen. Maar deze blijven per definitie oppervlakkig en leiden uiteindelijk tot een diepe teleurstelling. De 'homo oeconomicus-mobilis-libinosus', de altijd ondernemende, altijd bewegende, altijd



'uitgangspunt is de mens als 'afstemmingswezen', waarbij het individu ingebed behoort te zijn in zijn of haar omgeving'

genietende mens, heeft de plaats ingenomen van 'homo resonans'.

Onder de titel 'De BV-Ik' zond de VPRO in 2011 een documentaire uit over de prestatiecultuur waar jongeren in deze tijd in getrokken worden.^[4] Een van de openingsstellingen die geponeerd wordt: 'Als je een goed idee hebt en je zet je schouders eronder, dan heb je in een maand een bedrijf staan.' De vraag die in deze documentaire gesteld wordt is: carrièredrang of carrièredwang? Kreten als: 'worden wie je eigenlijk bent', 'de beste versie van jezelf worden', 'verder reiken, hoger komen' lijken de leidraad te zijn geworden van een succesvol leven. 'Als ik eraan denk dat ik een gewone student zou zijn, denk ik dat ik mijn leven aan het verpesten ben', verwoordt iemand in deze documentaire. Het is een kroniek van een prestatiecultuur die van den Bergh omschrijft als de 'ultra-liberale samenleving'.

Tegenover het bovenstaande zou je 'het goede leven' kunnen plaatsen. Waar en wanneer ben ik in mijn element? Ben ik op de goede plek, omringd

met de juiste mensen en doe ik wat ik te doen heb? In contrast met bovengenoemde prestatiedruk wordt dit 'goede leven' voor een belangrijk deel bepaald door waar het leven zélf me brengt naar een situatie waarin ik in mijn element ben. Het feit dat we dit 'goede leven' grotendeels zijn verloren, zou wel eens een belangrijke oorzaak kunnen zijn van de enorme toename van het verschijnsel depressie en eenzaamheid. ■

BRONVERMELDING:

1. Ggztotaal. *Depressies kosten jaarlijks 3,4 miljard euro aan verzuim en zorg*. Geraadpleegd op 16 januari 2023 via https://www.ggztotaal.nl/nw-29166-7-3686083/nieuws/depressies_kosten_jaarlijks_34_miljard_euro_aan_verzuim_en_zorg.html
2. Hersenstichting. *Depressie*. Geraadpleegd op 16 januari 2023 via <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/depressie/>
3. Bert van den Bergh. (2019). *De Schaduw van de Zwarte Hond*. Amsterdam: Boom.
4. VPRO. *De BV Ik*. https://www.vpro.nl/spel-VPWON_1164427-de-bv-ik-vpro-thema-.html