

SELFIE

Selfie

Hoe we zo bezeten zijn geraakt van onszelf,
en wat het met ons doet

WILL STORR

SCRIPTUM

Oorspronkelijke titel *Selfie: How we became so self-obsessed
and what it's doing to us*

Vertaling Raymond Gijsen

© Will Storr, 2017, 2018

Nederlandse vertaling © 2018 Scriptum, Schiedam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook, worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 94 6319 092 3 | NUR 740

www.scriptum.nl

[Twitter.com/scriptumNL](https://twitter.com/scriptumNL)

[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

*Voor Charles Whitman.
Hij had gelijk.*

‘Dag of nacht, het klopt altijd,
Er is een koninkrijk dat in jou gedijt.
Zeg deze woorden drie keer op een rij:
“Ik ben geweldig, geweldig, geweldig!”
En als bij toverslag maak je iedereen blij.’

Diane Loomans,
The Lovables in the Kingdom of Self-Esteem (1991)

‘Ik heb het helemaal gehad met dat monster
van een “we”, dat woord van slavernij,
plundering, ellende, valsheid en schaamte.

En nu zie ik het aangezicht van god, en deze
god verhef ik boven de aarde, deze god die de
mens al zoekt sinds er mensen zijn, deze god
die hun vreugde, vrede en trots zal geven.

Deze god, dit ene woord:

Ik.’

– Ayn Rand, *Anthem* (1931)

Inhoud

<i>Boek nul</i> De stervende mens	9
<i>Boek één</i> De tribale mens	29
<i>Boek twee</i> De vervolmaakbare mens	57
<i>Boek drie</i> De slechte mens	91
<i>Boek vier</i> De goede mens	123
<i>Boek vijf</i> De bijzondere mens	177
<i>Boek zes</i> De digitale mens	249
<i>Boek zeven</i> Overleven in een tijd van perfectionisme	311
Dankwoord	347
Toelichting op mijn aanpak	349
Noten en verwijzingen	351
Index	391

Opmerking bij de tekst

Een groot deel van dit boek behandelt verschillen tussen groepen mensen. Soms worden generaties met elkaar vergeleken, soms culturen. De lezer dient zich te realiseren dat het daarbij steeds gaat om algemene tendensen die wetenschappers hebben gedistilleerd uit grote aantallen mensen. In werkelijkheid is er een enorme variatie tussen mensen onderling, en een algemene observatie over een bepaalde groep kan nooit worden gereduceerd tot een observatie over een bepaald individu.

BOEK NUL

De stervende mens

AANVANKELIJK WAS ER NIETS. Ze was een persoon, aan bed gekluisterd, en dat was het dan ook. Geen geheugen, geen gedachten, slechts vreemde geluiden: elektronische piepjes, een zacht mechanisch gezoem. Toen opeens klonk er een stem vanuit die waas: ‘Kun je me vertellen wat dit is?’

Er zweefde iets voor haar ogen.

‘Een pen?’, zei ze.

In vage oprispingen van bewustzijn had ze de contouren in de kamer wel herkend: een bed, een stoel. Om de een of andere reden kon ze er echter geen samenhangend geheel van maken. Menselijke vormen bogen zich over haar heen en zeiden dat ze haar kenden. Zelf had ze geen idee wie ze was. Ze wist niet dat het de tweede week in juni 2007 was, niet dat dat zij 43 jaar oud was, en ook niet dat zij Debbie Hampton uit Greensboro in de staat Noord-Carolina, was. Op gegeven moment begreep ze echter de essentie van haar netelige situatie. Ze leefde. En daar was ze razend over.

Enkele dagen eerder had Debbie een overdosis van meer dan negentig pillen geslikt. Wel tien verschillende geneesmiddelen die je alleen op recept kon krijgen; sommige had ze gestolen uit een nachtkastje bij de burens. Al sinds zij dat slungelige meisje was dat door iedereen op school voor aap was uitgemaakt, had ze geleden onder een laag zelfbeeld. Haar jeugd was niet gemakkelijk geweest. ‘Mijn ouders zijn gescheiden toen ik zestien was’, vertelde ze mij, ‘en ik zwoer toen, op dat moment, dat *ik* mijn kinderen dat nooit zou aandoen.’

Op haar eenentwintigste trouwde ze met haar jeugdvriendje, en ze kregen al snel kinderen. Ze moest en zou de vrouw van zijn dro-

men worden. ‘Mijn schoonmoeder was het toonbeeld van de perfecte moeder en echtgenote. Zij bleef thuis, voedde de kinderen op, kon fantastisch koken, was gewiekt. Zo iemand wilde ik ook zijn.’ Hoezeer ze het echter ook probeerde, het lukte Debbie niet om net als die vrouw te zijn. Het leven als huisvrouw verveelde haar. ‘Ik was onaangenaam gezelschap. Ik was boos.’ Het huwelijk liep stuk. Daar zat ze dan, als de alleenstaande moeder die ze gezworen had nooit te zullen zijn. Ze ging daten, maar dat ging niet goed. ‘Mijn jongste zoon zat midden in de hal en huilde tranen met tuiten omdat hij een “echte” vader wilde.’ Als kind had Debbie altijd geprobeerd het kind te zijn dat haar moeder graag wilde zien. Als volwassene had ze haar uiterste best gedaan om de vrouw te worden naar wie haar man volgens haar verlangde. Haar hele leven had ze die droom van perfectie nagejaagd, en steeds lukte het haar maar niet om die perfectie te bereiken. Nu voelde ze zich een mislukking. ‘Ik dacht: Je voldoet niet als moeder, je verdient nooit je eigen geld, je wordt ouder en je krijgt nooit een man die jou gelukkig maakt.’

Rond elven in de ochtend van 6 juni 2007 zat Debbie op haar bed, sloeg de pillen achterover met wat goedkope Shiraz en zette een CD van Dido op om naar te luisteren terwijl ze stierf. Wat later stond ze op, ging naar haar computer beneden, zette die aan, en begon een afscheidsbriefje te schrijven:

‘Lieve familie, ik schrijf dit met tranen in mijn ogen. Ik ben bang dat ik niemand van jullie ooit nog zal zien. Ik ben gevangen genomen door de blanke mannen en zit op een slavenschip naar een verafgelegen land.’

Ze voelde zich heel raar, maar schreef toch nog een tijdje door en sloot het briefje toen af:

‘Vaarwel en laat je niet pakken zoals mij is gebeurd, Kunta Kinte.’

Rond drie uur in de namiddag vond een van Debbie’s zonen haar liggend op de keukenvloer. Ze werd in allerijl naar het ziekenhuis gebracht, waar ze uiteindelijk wakker werd, razend op zichzelf. ‘Ik was woedend’, zei ze. ‘Ik had het verknald. Ik verweet mezelf dat ik mijn zelfmoord had verprutst. Ik zal zo vol zelfverwijt dat ik dacht eronder te zullen bezwijken.’

Zelfmoord is een raadsel. Het druist in tegen al onze fundamentele inzichten over de menselijke natuur. Wij mensen zijn doeners,

we willen dingen bereiken, we zijn vechters. Of we nu goed of kwaad in de zin hebben, we zetten er hoe dan ook de schouders onder. We bouwen grote steden, delven kolossale mijnen, stichten enorme rijken, vernietigen ecosystemen en leefomgevingen, rekenen af met de beperkingen van onze dromen van gisteren en krijgen natuurwetten in onze greep om magische dingen tot alledaagse dingen te maken. We willen van alles hebben en we krijgen het ook; we zijn hebzuchtig, ambitieus, sluw, weten van geen ophouden. Zelfvernietiging komt in dit plaatje niet voor. Het past er niet in.

Toch zit het er in. Moet er in passen.

Bood het verhaal van Debbie misschien een aanknopingspunt, vroeg ik me af, iets wat kon verklaren waarom iemand zozeer het spoor bijster kon raken? In de afgelopen jaren heb ik veel mensen gesproken die te maken hadden gekregen met zelfmoord. Iedere keer opnieuw kreeg ik in wezen het verhaal van Debbie te horen: hooggestemde verwachtingen die waren uitgelopen op een mislukking, waarna de persoon in kwestie van zichzelf ging walgen en in een impuls besloot er een einde aan te maken. Ik hoorde dit verhaal toen ik sprak met Graeme Cowen, uit New South Wales in Australië, die altijd het gevoel had gehad dat ‘als ik niet uitblonk, ik minder waard was als mens’. Na een reeks mislukkingen in zijn beroepsleven had hij geprobeerd zich van het leven te beroven door zich in zijn achtertuin op te hangen met een elektrische kabel. Het was ook het verhaal van Drummond Carter, een ambitieuze hoofdonderwijzer volgens het boekje uit een dorpje in het Engelse Norfolk, wiens zelfbeeld kapot was geslagen door de vernedering van de vele buitenechtelijke affaires van zijn vrouw. En het was het verhaal van de voetballer Ben Ross, die op het hoogtepunt van zijn carrière zijn nek brak (‘Je gaat denken: als ik nou eens gewoon verdween?’), en eveneens van zijn sportarts dokter Con Mitropoulos, die mij vertelde dat dergelijke gedachten veel voorkomen onder de sporters die hij behandelt: ‘ze zetten zichzelf onder druk en willen succesvol zijn. Dat willen we per slot van rekening allemaal. Ze hebben het gevoel dat alles mogelijk is, als je er maar hard voor werkt. Maar zo zit het leven niet in elkaar.’ Ik kwam het verhaal van Debbie ook tegen toen ik sprak met Meredith Simon, een studente aan een bekende *liberal arts school* in de VS die worstelde met haar gewicht

en met ADHD en het gevoel had niet te kunnen tippen aan de perfectie van haar mooie, slanke en beschaafde zussen. Ze begon zichzelf te verwonden en vervolgens, ze was inmiddels veertien, pakte ze in haar badkamer *en suite* een scheermes en probeerde zich van het leven te beroven door haar slagaders door te snijden. ‘Ik stelde mensen teleur’, vertelde ze me. ‘Dat kon ik niet aan. Ik wilde het perfecte kind zijn.’

Misschien viel dit patroon mij vooral op omdat ik het bij mijzelf herken. Ik heb het gevoel gevangen te zitten in een levenslange dwang om meer te eisen van mezelf dan wat mijn talenten en mijn karakter te bieden hebben. Wanneer de mislukkingen zich opstapelen, komt opeens, in een reflex, de gedachte op aan zelfmoord als de oplossing. *Wat kan het mij ook bommen*, denk ik dan, *ik zou er gewoon uit kunnen stappen*, en dat geeft me dan een warm, geruststellend gevoel. Stiekem heb ik altijd bewondering gevoeld voor mensen die de moed hadden het ook echt te doen. Voor mij zijn zij helden. Ga maar na: je bent niet echt laf als je een scheermes door je slagaders durft te halen of een kabel om je hals strikt.

Zelfmoord kun je onder andere zien als een rampzalige instorting van een mens. Het is de meest extreme vorm van jezelf verwonden. Ook mensen die niet heel gericht hun eigen dood hebben voorbereid, zullen vast wel eens hebben ervaren dat ze heel even dachten: *ik zou dit kunnen oplossen – ik zou kunnen verdwijnen*. Ik vermoed dat dergelijke gedachten, hoe taboe ze ook zijn, veel vaker voorkomen dan we denken. In de drie jaar die het mij heeft gekost om dit boek te schrijven, zijn in mijn eigen omgeving vier mensen uit het leven gestapt. Een man hing zichzelf op aan een boom op het grasveld waar ik mijn honden uitlaat. Een andere man hing zichzelf op in de garagebox waar ik langs kom als ik mijn vrouw naar haar werk rijd. Ook de innemende postbode in ons dorp, Andy, die ik bijna iedere dag tegenkwam, hing zichzelf op. En afgelopen kerstmis nog pleegde een neef van me zelfmoord.

U heeft misschien gelijk als u nu tegen me zegt dat ik gewoon pech heb, of dat zelfmoorden mij meer opvallen omdat ik die zwakke plek heb, of omdat het een onderwerp is dat ik onderzoek. Zeker, het aantal zelfmoorden in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk vertoont sinds de jaren tachtig een dalende tendens.

Maar het is ook zo dat er in de jaren tachtig sterke antidepressiva beschikbaar kwamen die bijzonder goed werken bij een zware depressie, waarbij het risico op zelfmoord het grootst is. Het aantal uitgeschreven recepten is sinds het begin van de jaren 2000 omhooggeschoten. Gemeten over een periode van twaalf maanden slikt inmiddels acht tot tien procent *van de gehele volwassen bevolking* in de VS en het VK antidepressiva. Het is daarom heel goed mogelijk dat de zelfmoordstatistiek nog aanzienlijk slechter zouden uitvallen indien al die miljoenen mensen met psychische klachten niet waren geholpen.

En de huidige cijfers zijn op zich al erg genoeg. Er sterven tegenwoordig meer mensen door zelfmoord dan door alle oorlogen, terreuraanslagen, moorden en executies door overheden bij elkaar. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stierven er in 2012 op iedere honderdduizend mensen 11,4 mensen doordat ze de hand aan zichzelf sloegen, tegen 8,8 als gevolg van persoonlijk, collectief of door een juridische interventie gesanctioneerd geweld. Volgens de prognoses van de WHO verslechtert deze statistiek bovendien. Tegen 2030 zou de verhouding twaalf tegen zeven zijn. In het Verenigd Koninkrijk zei 3,8 procent van alle volwassenen in 2000 suïcidale gedachten te hebben; in 2014 was dat gestegen naar 5,4 procent. In de Verenigde Staten bereikte het aantal zelfmoorden onlangs een dertigjarig record. Tussen 2008 en 2015 verdubbelde het aantal Amerikaanse tieners en kinderen die in een ziekenhuis moesten worden behandeld vanwege een zelfmoord- of zelfverwondingsintentie.

Bovendien verhullen deze cijfers ook nog eens de ware aard van het probleem. De aangevoerde gegevens verschillen van geval tot geval, maar volgens één geloofwaardige schatting is het aantal zelfmoordpogingen per jaar het *twintigvoudige* van het aantal geslaagde zelfmoorden. Dat is een kolossaal aantal mensen bij wie het innerlijk, dat toch zo met zichzelf begaan zou moeten zijn, zich om de een of andere reden tegen hen keert. Dit is ronduit verbijsterend. Door welke ongelooflijke kracht wordt het psychisch mechanisme van de mens in zo'n zwart gat geduwd? Hoe kan iets dermate schadelijk zijn, dat dat mechanisme zichzelf wil vernietigen? Ik begon me af te vragen of het misschien iets te maken kon hebben met het pa-

troon dat ik bij mezelf en bij anderen had gesignaleerd. Dat patroon van hooggestemde verwachtingen die worden teleurgesteld en daarna die vreselijke, aanzwellende afkeer van jezelf?

*

‘Heb je het nieuws al gezien?’, vroeg professor Rory O’Connor, bestuursvoorzitter van de International Academy of Suicide Research (Internationale academie zelfmoordonderzoek) toen ik zijn werk-kamer binnenliep. O’Connor leidt een onderzoeksafdeling naar suïcidaal gedrag (Suicide Behaviour Research Laboratory) aan de universiteit van Glasgow. De dag dat ik hem bezocht, stonden juist de nieuwste cijfers in de kranten. Het aantal zelfmoorden onder vrouwen was al enkele jaren min of meer hetzelfde, maar dat onder mannen was het hoogste in ruim tien jaar. Sowieso gaat het in de Engelstalige landen in ongeveer vier op de vijf gevallen van zelfmoord om een man. Deze nieuwe stijging was echter extra zorgwekkend. De kranten hadden gevraagd naar de oorzaken.

We bespraken om te beginnen de meer algemene feiten. Deskundigen op het gebied van zelfmoord benadrukken in hun reactie op de vraag naar de reden ervoor doorgaans dat iemand er zelden slechts één heeft om zelfmoord te plegen. Allerlei factoren kunnen iemand er kwetsbaarder voor maken, zoals impulsiviteit, een neiging tot malen, een laag serotoninegehalte en een gebrekkig sociaal probleemoplossend vermogen. Een psychische aandoening, veelal depressie, gaat er meestal aan vooraf. ‘Het cruciale punt is echter dat de meeste mensen met depressie geen zelfmoord plegen’, zei O’Connor mij. ‘Dat doet nog geen vijf procent. Een psychische aandoening biedt dus geen verklaring. Volgens mij is de beslissing om zelfmoord te plegen een psychologisch verschijnsel. Wat wij hier in ons lab proberen te doen, is de psychologie van de suïcidale geest te begrijpen.’

O’Connor, 43, jong van uiterlijk en geest, hyperactief en assertief, droeg die dag een hemd met giraffendecoratie, de manchetten omgeslagen, zijn grijze haar modieus geknipt met een lange lok over zijn voorhoofd. Aan een prikbord van kurk hingen kleurtekeningen van zijn kinderen – een oranje krab, een rode telefoon. Wat een

contrast met de sombere verzameling boeken in zijn kast met titels als ‘Inzicht in zelfmoord’, ‘Een rusteloze geest’ en ‘Door hun eigen jonge handen’.

Je zou denken dat de suïcidale geest na twintig jaar onderzoek niet veel geheimen meer had voor O’Connor. Toch stuitte hij zo nu en dan op een bevinding die hem verbaasde. Zo ook toen hij zich begon te verdiepen in de gedachtetrant van het zogenoemde sociale perfectionisme. Iemand met die neiging heeft een gevaarlijke drang om zich vast te klampen aan de rollen en verantwoordelijkheden die hij of zij denkt te hebben. Zo iemand zal zich meestal kunnen vinden in uitspraken als ‘Mensen verwachten niets minder dan perfectie van mij’, en ‘Succes betekent dat ik nog meer mijn best moet doen om anderen tevreden te stellen’. Opnieuw O’Connor: ‘Het gaat er niet om wat jij van jouzelf verwacht. Je hebt anderen in de steek gelaten omdat je geen goede vader of broer, of wat dan ook, bent geweest.’

Hij was dit soort perfectionisme voor het eerst tegengekomen in onderzoek naar studenten aan Amerikaanse universiteiten. ‘Ik dacht dat we het hier in het Verenigd Koninkrijk niet zouden aantreffen, en al helemaal niet bij mensen die onder echt moeilijke omstandigheden zijn opgegroeid’, zei hij. ‘Maar we zien het dus wel. Het is een opmerkelijk aanhoudend gegeven. In alle populaties waarvoor we dit hebben onderzocht, komen we deze relatie tussen sociaal perfectionisme en zelfmoord tegen, zowel onder mensen uit achterstandsmilieus als met een welvarende achtergrond.’ De oorzaak is nog niet gevonden. ‘Onze hypothese is dat sociaal-perfectionisten veel gevoeliger zijn voor signalen uit de omgeving die duiden op mislukking.’

Zou dit misschien iets te maken kunnen hebben met zelfmoord onder mannen, vroeg ik me af. ‘Als het gaat om het gevoel mislukt te zijn in bepaalde rollen, moeten we dan misschien vragen welke rollen mannen vinden dat zij moeten vervullen? Vader? Kostwinner?’

Vergeet bovendien niet de verandering in de samenleving, zegt O’Connor. ‘Je moet nu ook nog eens Mijnheer Metroseksueel zijn. De verwachtingen worden verder opgeschroefd – en zo krijgen mannen nog meer aanleidingen om zich mislukt te voelen.’

Het is niet zo moeilijk om een man het gevoel te geven dat hij

mislukt is, blijkt uit onderzoek. Uit één onderzoek naar de mening onder zowel vrouwen als mannen over het vereiste profiel van de moderne man, blijkt dat hij om te beginnen een ‘vechter’ en een ‘winnaar’ moet zijn. Bovendien moet hij voorzien in alle levensbehoeften, een ‘beschermmer’ zijn, en altijd en overal de situatie ‘onder controle’ hebben. ‘Als je niet voldoet aan ook maar één van deze criteria, ben je geen man’, hoorde ik van de onderzoeker in kwestie, de klinisch psycholoog Martin Seager. Alsof dat nog niet genoeg is, wordt een ‘echte man’ ook geacht zich nooit of te nimmer kwetsbaar op te stellen. ‘Een man die hulp nodig heeft, geldt als lachwekkend.’ Nu betrof het in dit geval een vrij klein onderzoek, maar de uitkomsten kwamen sterk overeen met een rapport voor de Samaritans over zelfmoord onder mannen waaraan O’Connor had meegewerkt: ‘Mannen meten zichzelf af aan een gulden norm voor “masculiniteit” waarin macht, controle en onoverwinnelijkheid centraal staan. Als een man meent niet aan deze norm te voldoen, dan schaamt hij zich daarvoor en ervaart dat als een nederlaag.’

In ons gesprek vertelde O’Connor mij op gegeven moment dat een goede vriendin van hem in 2008 zelfmoord had gepleegd. ‘Ik was er kapot van’, zei hij. ‘Ik vroeg me steeds af waarom ik de signalen niet had opgepikt. Ik onderzoek dit toch al zo lang! Ik voelde me een mislukkeling. Ik had haar en haar omgeving verraden.’

‘Riekt naar sociaal perfectionisme’, zei ik.

‘Oh, ik ben absoluut een geval van sociaal perfectionisme’, zei hij. ‘Ik kan het goed verbergen, maar ik ben ongelooflijk gevoelig voor kritiek uit mijn omgeving. Ik lijd alleen al onder de gedachte dat ik iemand misschien heb teleurgesteld.’ Een andere riskante karaktertrek waaraan hij naar eigen zeggen lijdt, is malen – een onophoudelijke stroom gedachten over gedachten. ‘Ik ben een maler en een sociaalperfectionist, reken maar, absoluut. Als jij straks weg bent, dan denk ik de rest van de avond totdat ik in slaap val: “Oh nee, hoe heb ik dat nou kunnen zeggen. Ik maak ...” – hij viel even stil – “... kan me wel voor de kop slaan.”’

‘Rory’, zei ik, ‘ben jij ook een zelfmoordrisico?’

Hij antwoordde niet meteen, moest kennelijk even nadenken over zijn antwoord. ‘Ik zou zeggen: zeg nooit “nooit”. Ik denk dat iedereen daar onwillekeurig wel eens aan denkt. Nou ja, niet ieder-

een. We weten uit onderzoek dat het voor veel mensen geldt. Maar ik ben gelukkig nooit depressief of echt suïcidaal geweest.’

O’Connor en zijn team hebben een model voor suïcidaal denken ontwikkeld dat ten dele is gebaseerd op een invloedrijk artikel van de vooraanstaande psycholoog professor Roy Baumeister. In dat artikel wordt zelfmoord omschreven als een ‘vlucht voor het eigen “ik”’. Baumeister ontwikkelde de theorie dat het proces dat tot zelfmoord leidt, begint wanneer de gebeurtenissen in iemands leven ‘ver achter blijven bij normen en verwachtingen’. Het eigen ‘ik’ verwijt zichzelf dan die mislukkingen en verliest het vertrouwen zelf te kunnen herstellen wat er verkeerd is gegaan. ‘Wij menen dat het een gevoel van verslagenheid en vernedering is waarvan je je niet kunt losmaken’, aldus O’Connor. Enkel het gevoel mislukt te zijn, is niet voldoende; ook de overtuiging dat je zelf een positieve draai kunt geven aan de situatie moet een knak hebben gekregen. ‘Het kan gaan om gedachten of om de situatie waarin je je bevindt. Hoe dan ook, je zit gevangen in de omstandigheden van je leven, je ziet geen uitweg, of er lijkt geen zicht te zijn op een verandering in de vooruitzichten in je werk enzovoort.’

‘Je hebt het gevoel vastgelopen te zijn’, zei ik.

‘Absoluut. Dat gevoel gevangen te zijn. En dat heeft uiteindelijk weer te maken met controle.’

‘Controle?’

‘Als je de psychologische theorieën voor zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid de revue laat passeren, is een gevoel van controle een van de thema’s die steeds terugkomen. Wanneer die controle wegvalt, is dat een groot probleem. Wanneer we in de put zitten, proberen we altijd om weer greep te krijgen op onze situatie.’

Een van de belangrijkste functies van het eigen ‘ik’ van de mens is dat het ons het gevoel geeft dat we ons leven aankunnen. Mensen die neigen naar perfectionisme willen het gevoel hebben dat zij hun missie – die geweldige persoon zijn die zij van zichzelf moeten zijn – in eigen hand hebben. Er ontstaat een probleem wanneer ze vastlopen in hun missie of, nog erger, met tegenslag te maken krijgen. Wanneer het heel erg verkeerd gaat met hun plannen, proberen ze de controle te herwinnen. Als dat niet lukt, en bij herhaling niet, dan worden ze wanhopig. Dan gaat hun zelfbeeld eraan onderdoor.

Dit geldt voor iedereen. Zoals gezegd staan mannen onder zware culturele druk: ze moeten onkwetsbare vechters, hoeders en winnaars zijn. Ook voor vrouwen is de druk echter groot, om allerlei redenen. Wereldwijde gegevens erover zijn er niet veel, maar het lijkt erop dat in veel landen meer vrouwen dan mannen een zelfmoordpoging doen. Dat duidt erop dat velen onder grote druk staan om te voldoen aan een onhaalbare eis van perfectie die ze zichzelf opleggen. Het zelfbeeld van de vrouw lijkt zelfs bijna doorlopend onder vuur te liggen. Vrouwen gaan gebukt onder de verwachting in alle opzichten 'te moeten voldoen' – de perfecte loopbaan en het perfecte gezin. (Zowel mannen als vrouwen worden tegenwoordig kennelijk geacht de beste eigenschappen van de traditionele rollen van *beide* geslachten te belichamen: sterk maar tegelijk zorgzaam, ambitieus maar tegelijk gericht op het gezin – iedereen moet over de gehele linie perfect zijn.) En dan zijn er ook nog de ziekelijke beelden van het 'ideale' lichaam die vrouwen voorgeschoteld krijgen in de modebladen en de populaire kledingzaken met hun soms wel 'drie keer nul'-mannequins met gevaarlijke middel-tot-lengte-verhoudingen van 0,32. Uit een recente enquête bleek dat slechts eenenzestig procent van de jonge vrouwen en meisjes in het Verenigd Koninkrijk tevreden was over het eigen lichaam, een sterke daling ten opzichte van de drieënzeventig procent van nog maar vijf jaar eerder. Intussen meende bijna een kwart van alle kinderen in de leeftijd van zeven tot tien jaar oud 'perfect te moeten zijn', een op zich al onrustbarend cijfer dat alleen maar erger wordt in de pubertijd: in de leeftijdscategorie van elf tot eenentwintig jaar steeg het naar eenenzestig procent.

Om een getrouwer beeld te krijgen van de last waaronder vrouwen tegenwoordig gebukt gaan, moeten we niet alleen kijken naar zelfmoord maar ook naar zelfverwonding en eetstoornissen, aandoeningen die buitensporig veel voorkomen bij vrouwen en waarvoor, let wel, perfectionisme ook een voorbode is. Verbreden we het perspectief op die manier, dan lijkt het er nog veel sterker op dat er zich iets sinisters aan het voltrekken is. Sinds de opkomst van de sociale media is het aantal gevallen van eetstoornissen en lichaamsdysmorphie in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk met ongeveer dertig procent gestegen. In Groot-Brittannië is tussen

2000 en 2014 een ruime verdubbeling gemeten van het aantal volwassenen dat zelfverwonding meldde. Een ervaren psychiater vertelde verslaggevers dat de stijging van het aantal jongeren die zichzelf met een mes of een ander scherp voorwerp verwondden een bevestiging leek te zijn van de indruk onder medici ‘dat de spanning ... en psychische aandoeningen toenemen, zowel bij jongens als meisjes’. In de Verenigde Staten wordt sinds 2012 een toename gemeten van angst en depressie onder adolescenten. Volgens de gezaghebbende American Freshman Survey voor 2016 lag het aantal studenten dat zich ‘overbelast’ (*overwhelmed*) voelde eenenvijftig procent hoger dan in 2009. Nog zorgwekkender was dat het aantal studenten dat zich ‘depressief’ voelde was gestegen met vijftienennegentig procent.

Er liggen waarschijnlijk allerlei oorzaken ten grondslag aan dergelijke ontwikkelingen. Misschien slagen we er tegenwoordig beter in om de signalen op te pikken. Of misschien zijn patiënten opener geworden over hun leven. Specialisten die bovenop de materie zitten, wijzen echter ook op de ‘ongelooflijke maatschappelijke druk’ waaronder jongeren tegenwoordig gebukt gaan. Dr. Jackie Cornish van NHS England hierover: ‘Net als vele deskundigen denken wij dat dit wordt veroorzaakt door de toenemende stress en sociale druk op jongeren, waaronder ook het gevoel te moeten slagen op school, en groeiende problemen met het lichamelijke zelfbeeld.’ Volgens de kinderarts Colin Michie is het probleem voor een groot deel te wijten aan de smartphone, waarop jongeren een voortdurende stroom aan reclame en beroemdheden te zien krijgen. In de pers zei hij: ‘Volgens mij hebben we een monster gecreëerd dat we niet kunnen beheersen.’

Er werd altijd gedacht dat vooral vrouwen problemen hadden met hun lichamelijke zelfbeeld. Ook dat verandert. In één Amerikaans onderzoek werd geconstateerd dat lichamelijke dysmorfiestoornis bijna even vaak voorkwam onder mannen als onder vrouwen. Bij mannen ging het vaak om ‘spierdysmorphie’, iets wat vijftientig jaar geleden zo goed als niet voorkwam. In de tussenliggende periode is het gebruik van steroïden razendsnel toegenomen. Vóór de jaren tachtig waren steroïden vooral iets voor een kleine groep topatleten. Inmiddels wordt vermoed dat misschien wel vier mil-

joen Amerikanen, voor het overgrote deel mannen, deze spierversterkende middelen hebben gebruikt. In Groot-Brittannië steeg het aantal mannen dat werd doorverwezen vanwege een eetstoornis in slechts twee jaar tijd met een verbijsterende drieënveertig procent. Volgens centra die schone injectienaalden uitdelen steeg het gebruik van steroïden in sommige steden tussen 2005 en 2015 met zeshonderd procent. Alleen al in 2015 stegen de uitgaven aan het lidmaatschap van fitnesscentra met vierenveertig procent. In een overheidsonderzoek naar het probleem werd geconstateerd dat ‘veel, en steeds meer, mensen ... ontevreden (zijn) over hun eigen lichaam’. Velen van ons, zowel mannen als vrouwen, ervaren kennelijk een toenemende druk volmaakt te moeten zijn.

Deze gevaren manifesteren zich ook in het hoger onderwijs. De universiteit van Pennsylvania stelde een taakgroep in om onderzoek te doen naar zelfmoord onder studenten. In hun rapport maakten de onderzoekers gewag van een gevaarlijke ‘perceptie perfect te moeten zijn in alles wat men in of naast de studie doet, en ook in het sociale verkeer’. Ook professor Gordon Flett, sociaal wetenschapper aan York University in Toronto, signaleerde bij veel studenten de gevaarlijke lokroep van de drang tot perfectionisme. ‘Wanneer studenten mij om advies vroegen, bleek het bij één op de twee uiteindelijk helemaal niet te gaan om een probleem met de studie, maar in wezen om een emotioneel of ‘coping’-probleem dat te maken had met het gevoel niet aan verwachtingen te kunnen voldoen’, vertelde hij mij. ‘Ik zag mensen met geweldige capaciteiten boordol angst en spanning door de ongelooflijke druk perfect te moeten zijn, hetzij omdat zij zichzelf dat ten doel hadden gesteld of omdat ze dachten dat anderen dat van hen verwachtten.’

Flett was medeauteur van een artikel waarin werd betoogd dat perfectionisme sterk werd onderschat als een ‘aanjager’ van suïcidale gedachten. Hij verwees onder andere naar een onderzoek waarin zesenvijftig procent van de vrienden en familieleden van iemand die zelfmoord had gepleegd de overledene beschreven als een ‘perfectionist’ zonder dat hun dat woord in de mond was gelegd. In een ander onderzoek, waarin moeders van zelfmoordslachtoffers werden geïnterviewd, zei eenenzeventig procent van hen dat hun zoon ‘buitengewoon hoge’ eisen had gesteld aan zichzelf. In het meest

uitgebreide onderzoek tot nu toe over dit onderwerp werd een ‘sterk verband’ geconstateerd tussen perfectionisme en zelfmoord. De auteurs van de meta-analyse uit 2017 beschreven perfectionisten als ‘mensen die vastzitten in een eindeloze vicieuze cirkel van tot mislukken gedoemde torenhoge ambitie waarin iedere nieuwe taak de zoveelste gelegenheid is voor ongenadig zelfverwijt, teleurstelling en falen’.

Perfectionisme is natuurlijk niet iets wat je nu eenmaal hebt of niet hebt. Het is geen virus of een botbreuk. Het is een gedachtepatroon. Iedereen bevindt zich wel ergens op de schaal van perfectionisme. Iedereen is in meer of mindere mate een perfectionist, en naarmate je hoger op de schaal zit, ben je gevoeliger voor signalen uit je omgeving dat je het niet goed doet. Ook al beschouw je jezelf niet als een perfectionist, dan nog heb je vermoedelijk een beeld van jezelf waaraan je denkt te moeten voldoen, en voelt het op zijn minst aan als een klap wanneer je beseft dat je hebt gefaald; dat is waarover we het hier hebben.

Volgens Flett geldt perfectionisme tegenwoordig ‘als een ideaal’, maar de genoemde schaduwkanten ervan – en ook de wisselende vormen ervan – zijn minder algemeen bekend. ‘Op jezelf gericht perfectionisme’ is niet sociaal – de eis van perfectionisme komt van binnenuit. Er is ‘narcistisch perfectionisme’, waarbij mensen echt denken dat zij tot de allergrootste hoogten kunnen stijgen maar vervolgens kwetsbaar worden wanneer ze beseffen dat dat toch niet lukt. Verder is er ‘neurotisch perfectionisme’, de categorie waartoe zowel Debbie als ikzelf vermoedelijk behoren. De mensen in deze categorie hebben een laag zelfbeeld en ‘hebben gewoon het gevoel dat ze nooit voldoen’. Ze maken zich zorgen en zijn angstig, en er gaapt een kloof tussen wie ze zijn en wie ze willen zijn. Ze generaliseren enorm over zichzelf. Als ze ‘iets niet goed doen’, dan voelt dat voor hen alsof ze als persoon volledig hebben afgedaan. ‘Het is dat alles-of-niets-denken’, zegt Flett. ‘Dat gaat gepaard met een afkeer van jezelf.’ Vaak begint het met een eenvoudige gedachte er niet toe te doen, ‘maar er wel te mogen zijn als je nou maar op een bepaald niveau presteert. Door perfect te zijn, hoop je je tekortkomingen te compenseren of anderen in de waan te laten dat je die niet hebt’.

Een hoofdoorzaak, zegt Flett, is dat onze omgeving aan het ver-

anderen is. In de wereld van vandaag, zegt Flett – en dit doet denken aan wat O’Connor zegt over de moderne masculiniteit – lopen we tegenwoordig veel meer kans ons een mislukking te voelen. ‘Dat is iets wat belangrijker is geworden’, aldus Flett. ‘Het komt onder andere door internet en de sociale media. Wanneer een bekend iemand een fout maakt, wordt daar tegenwoordig veel heftiger, feller en sneller op gereageerd. De kinderen die nu opgroeien zien wat er gebeurt met mensen die een fout maken, en ze zijn daar heel bang voor.’ Dat is wat er lijkt te zijn gebeurd met de zestienjarige Phoebe Connop. Zij pleegde in juli 2016 zelfmoord nadat ze bang was geworden te zullen worden uitgemaakt voor racist vanwege een grappig bedoelde foto die ze van zichzelf had gemaakt. ‘De foto was breder verspreid dan ze had gewild’, verklaarde detective-sergeant Katherine Tomkins in het onderzoek naar haar dood. ‘Er waren negatieve reacties op gekomen.’

Flett en collega’s zijn recentelijk ook onderzoek gaan doen naar een verschijnsel dat ‘perfectionistische presentatie’ wordt genoemd. ‘Dat is de neiging om je als een perfect persoon voor te doen, en dus fouten en andere tekortkomingen te verdoezelen’, zegt hij. ‘Je ziet het vooral bij jongeren die hun leven etaleren in de sociale media. Als je ergens bij wilt horen, dan kom je daardoor extra onder druk te staan. Het is alsof je wilt zeggen: “Hier is mijn perfecte leven, kijk maar.” Iedereen meet zijn eigen waarde af aan de vergelijking met anderen. Zo denken mensen nu eenmaal. Daarom, denkt Flett, hebben de sociale media een ‘enorm effect’ op het zelfbeeld van mensen.

Hij is niet de enige die dit denkt. In een bericht in de *New York Times* over het toenemende aantal zelfmoorden onder Amerikanen in de leeftijd van 15–24 jaar werd Gregory Eells aangehaald, hoofd begeleiding en psychologische diensten aan de universiteit van Cornell. Volgens Eells, zo het artikel, dragen de sociale media sterk bij aan de misvatting onder studenten dat hun medestudenten geen problemen hebben. ‘Wanneer studenten tegen hem zeggen dat alle anderen op de campus vrolijk zijn, vertelt hij hun: ‘Als ik hier rondloop, dan zie ik de een na de ander van wie ik weet dat hij in het ziekenhuis is geweest, een eetstoornis heeft of antidepressiva slikt.’

Iets dergelijks hoorde ik ook van een vriend die psychiatrisch

verpleger is en het had over een verbijsterende stijging van het aantal gevallen van ‘chronische onvrede’, zoals zij en haar collega’s het noemen. Ook heb ik het zelf gehoord van de mensen die ik heb geïnterviewd. Neem bijvoorbeeld Meredith, de eerder genoemde studente die haar polsen doorsneed in de badkamer. Zij denkt dat de sociale media een belangrijke factor waren bij haar zelfmoordpoging. ‘Ik ben opgegroeid in een tijd waarin de sociale media enorm populair werden’, vertelde ze me. ‘Toen ik jonger was, hadden we AOL Instant Messenger. Het aantal vrienden dat je had, bepaalde hoe *cool* je was. Toen werd Facebook populairder. Dat werd een probleem voor me, want ik vond het echt heel moeilijk om te zien wat daar allemaal werd gepost.’

‘Wat dan?’, vroeg ik.

‘Gewoon, om mensen zo blij te zien. Ik vond het heel confronterend. Het was pijnlijk om al die mensen te zien die kennelijk zo’n leuk leven hadden. Ik wilde dat ook en had het niet. Maar ik zette zelf ook dat soort dingen op mijn pagina, zodat het leek van wel.’

En toen kwam er in 2018 een nieuw psychologisch onderzoek uit met belangrijke empirische ondersteuning voor het vermoeden dat ik al jarenlang onderzocht. In dit onderzoek werden gegevens geanalyseerd voor ruim veertigduizend studenten in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Canada. Perfectionisme bleek tussen 1989 en 2016 sterk te zijn gestegen. De mate waarin een ‘irrationeel belang werd gehecht aan perfect zijn’ steeg in die periode met tien procent, en de mate waarin men meende ‘perfect te moeten overkomen om de goedkeuring te kunnen krijgen van anderen’ met een verbijsterende drieëndertig procent. De onderzoekers concludeerden dat deze bevindingen erop wezen dat ‘recente generaties jongeren menen dat anderen hogere eisen stellen aan hen, zelf hogere eisen stellen aan anderen, en ook hogere eisen stellen aan zichzelf’. Niet alleen onze omgeving was aan het veranderen. Wij zelf veranderden ook.

*

We leven nu in een tijdperk van perfectionisme. En dat perfectionisme is een dodelijke gedachte. Of het nu de sociale media zijn, of

de druk om de onmogelijk ‘perfecte’ iteratie van onszelf in de eenentwintigste eeuw te zijn, of de druk die we voelen om het perfecte lichaam te hebben of carrière te maken, of een van die vele andere torenhoge verwachtingen waaraan we onszelf en anderen onderwerpen, we hebben een bijzonder vergiftigende psychologische omgeving geschapen om in te leven. Natuurlijk: perfectionisme is zeker niet het *enige* probleem van onze tijd. Evenmin is het uniek voor onze tijd. Vele wegen leiden naar zelfmoord en zelfverwonding, en ongetwijfeld zijn alle eerdere generaties ook gebukt gegaan onder onterechte verwachtingen. Indien O’Connor en Flett en al die anderen echter gelijk hebben, heeft de culturele omgeving waarin we vandaag de dag leven bijzonder riskante kenmerken en verandert ze ons.

Ik wil te weten komen hoe dit heeft kunnen gebeuren. Om dat te doen, wil ik twee verschillende onderzoeken uitvoeren. Om te beginnen moet ik op zoek gaan naar het ‘ik’ – het mechanisme van verlangens, overtuigingen en persoonlijke eigenschappen dat ons maakt tot wie we zijn, want dat ‘ik’ is hetgeen wat op de een of andere manier verandert en wordt beschadigd. Nou is ieder ‘ik’ natuurlijk verschillend, maar ik wil dieper graven en ontdekken hoe dit innerlijk van de mens in essentie functioneert. We voelen de kracht ervan: het ‘ik’ zorgt ervoor dat we zoveel aandacht besteden aan status, aantrekkelijkheid, prestatie, moraal, straf en perfectie. We hebben het gevoel dat alleen ‘wij zelf’ verzeild raken in conflicten en verliefdheden en dromen. Omdat alle mensen dezelfde gedragspatronen vertonen, moeten er echter wetmatigheden en functies in het spel zijn, een mechanisme van het ‘zijn’. De oorsprong in eerste aanleg ervan ligt miljoenen jaren geleden. Ik wil in kaart brengen hoe het zich heeft ontwikkeld, om zo te gaan begrijpen hoe dat innerlijke ‘ik’ door het streven naar perfectionisme dusdanig kan worden verstoord dat het niet langer wil overleven maar zichzelf liever uitschakelt.

Mijn tweede onderzoek betreft de omgeving die ons zo perfectionistisch maakt. Dat betekent dat ik onderzoek moet doen naar de cultuur. Wanneer mensen zich mislukt voelen, vergelijken zij zichzelf met een ideaalbeeld van zichzelf – datgene wat ze *zouden* moeten zijn – en komen vervolgens tot de slotsom dat ze niet voldoen

aan dat ideaal. Onze cultuur bepaalt in hoge mate (zij het niet volledig) wat dit ideaalbeeld inhoudt en hoe het eruit ziet. Onze cultuur confronteert ons in films, boeken, etalages, kranten, reclame, op televisie en internet – waar ze maar kan – met dit perfecte ‘ik’ dat we allemaal geacht worden te zijn. Veel mensen hebben op de een of andere manier het gevoel te moeten voldoen aan dit culturele model van perfectie.

Vanzelfsprekend heeft iedereen een enigszins verschillend ideaalbeeld waarnaar men streeft, afhankelijk van geslacht, levensovertuiging, leeftijd, familie en sociale achtergrond, werk enzovoort. Debbie’s model van de ‘perfecte echtgenote en moeder’, bijvoorbeeld, lijkt voort te komen uit een cultureel tijdperk dat voor veel mensen volstrekt achterhaald is. Wat is dan echter het ideale zelfbeeld van de *hedendaagse* cultuur? Dat is niet zo moeilijk te bepalen. Het is meestal een extroverte, slanke, mooie, individualistische, optimistische, hard werkende, maatschappelijk bewuste maar ook zichzelf zeer wel respecterende wereldburger met ondernemerszin en selfie-camera. Dit zelfbeeld mag graag van zichzelf denken dat het uniek is, probeert de wereld ‘beter te maken’, en is onder meer erg gesteld op persoonlijke authenticiteit, ofwel ‘echt zijn’. Ook zal dit zelfbeeld uitdragen dat je ‘trouw moet zijn aan jezelf’ en ‘je droom moet volgen’ om gelukkig en succesvol te zijn. En als jouw dromen maar groot genoeg zijn, aldus sportarts dr. Con Mitropoulos – die persoonlijk de bittere schaduwkant van deze ideeën heeft meegemaakt – ontdek je dat ‘alles mogelijk is’. En, oh ja, het zelfbeeld is meestal ook nog geen dertig jaar oud.

Omdat het zo wijd verbreid is in onze cultuur, verliezen we gemakkelijk uit het oog hoe vreemd dit ideale zelfbeeld wel niet is. Wie is deze persoon? Dat wil ik ontdekken, en wel door zijn opmerkelijke ontstaansgeschiedenis bloot te leggen. De eerste contouren ervan dateren van vóór de menselijke beschaving, maar in wezen begon de reis van het huidige zelfbeeld in het Westen in het oude Griekenland. Daar ontstond de idee van de mens als een individu met de potentie van volmaaktheid dat zijn lot in eigen hand heeft. Ik wil volgen hoe deze notie van ‘individualisme’ zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld, in de eeuwen van het christendom, de industriële tijd, in wetenschap en psychologie, tot en met Silicon

Valley en het tijdperk van de vrije concurrentie van het neoliberalisme waarin de meesten van ons zijn opgegroeid, met alle kansen die hierdoor zijn ontstaan om ons mislukt te voelen.

Elk tijdperk dat ik behandel, heeft ons op een geheel eigen manier, en volgens mij ongelooflijk sterk, veranderd. We beseffen vaak niet hoezeer de dingen waarin we geloven in belangrijke mate een combinatie zijn van overtuigingen, verhalen, filosofieën, bijgeloof, leugens, fouten en worstelingen van onvolmaakte mannen en vrouwen – ofwel, in één woord, onze cultuur. We beseffen veelal niet hoezeer de stemmen van denkers uit een ver verleden door ons hoofd spoken. De betogen die ze hebben gehouden, de vetes die ze hebben uitgevochten, de veldslagen die ze hebben gevoerd, de bestsellers die ze hebben geschreven, de revoluties die ze hebben ontketend, de bedrijfstakken en bewegingen die ze op gang én kapot hebben gemaakt, dat alles leeft door in ons. Om het tijdperk van het perfectionisme te kunnen begrijpen, en inzicht te krijgen in dat eigenaardige ideaalbeeld van onszelf dat in onze tijd is opgekomen, moet ik die verhalen vertellen.

We hebben dus ons zelfbeeld, ons eigen ‘ik’, en we hebben de cultuur. Dat zijn twee aparte dingen. Het zelfbeeld wil volmaakt worden, en onze cultuur vertelt ons wat dat ‘volmaakte’, die ‘perfectie’, inhoudt. We zullen echter al snel zien dat die twee dingen helemaal niet zo sterk van elkaar zijn gescheiden als op het eerste gezicht misschien het geval lijkt te zijn. Eerst moeten we nu echter gaan bekijken hoe het zelfbeeld en de cultuur zich hebben ontwikkeld. Daarvoor moeten terug tot ver vóór Aristoteles en de eerste individualisten, naar de tijd toen we nog geen mensen waren.