

WE WORDEN ER ALLEMAAL BETER VAN

‘Het is moeilijk een mens iets te laten begrijpen wanneer zijn salaris afhangt van het feit dat hij het níét begrijpt.’

Upton Sinclair, 1935, p. 109 (eigen vertaling)



We moeten het blijven proberen.



# Inhoud

	Er is hoop – Voorwoord van Paul Verhaeghe	11
	Inleiding	17
<b>Deel I.</b>	<b>Luid kakelende depressieve kippen</b>	21
1	Het kippenhok	23
2	De alleenleving	56
3	De paradijssuggestie	80
4	De depressiepandemie	113
5	Het depressiemysterie	132
	Intermezzo. De exodus	165
<b>Deel II.</b>	<b>Vervreemd en ongelijk</b>	173
6	De Heilige Markt	175
7	De klassieke eredienst	207
8	De onlineliturgie	237
	Intermezzo. Een zwevende kleurleptische kip	262
9	Fundamenteel ongelijk	267
10	Opnieuw samen leven	303
	Epiloog	319
	Dankwoord	323
	Noten	325
	Geraadpleegde literatuur	337



## Er is hoop

Heel veel mensen raken nooit onder de kerktoren vandaan. Tot een paar generaties terug mocht je de omschrijving letterlijk nemen, tegenwoordig vooral figuurlijk. Deze ochtend nog hoorde ik in de supermarkt een dame op leeftijd klagen over het feit dat er in Portugal zoveel toeristen rondlopen – vroeger, toen ze jong was, vond ze het er véél aangenamer. Iedereen neemt het vliegtuig alsof er geen wolkje aan de ozonlucht is, maar zonder dat we het beseffen reist de kerktoren mee in onze bagage. Zelfs aan de andere kant van de wereld ontmoeten we gelijkgezinden, mensen met dezelfde denkbeelden die ons ervan overtuigen dat wij het juist voorhebben. Ontsnappen aan de kerktoren is geen eenvoudige zaak.

Een kleinere groep slaagt daar wel in, zo lijkt het toch. Ik heb het over Vlamingen en Nederlanders die de deur van het vaderland achter zich hebben dichtgetrokken (soms dichtgegooid) en al jarenlang in den vreemde wonen. Het zijn migranten, maar zelf benoemen ze zich liever als expats. Hun moedertaal beheersen ze nog nauwelijks, en wanneer ze Nederlands praten is het met een zwaar lokaal accent. Hun denkbeelden zijn even lokaal geworden als dat accent, over het vaderland spreken ze met enige neerbuigendheid. Nieuwe rijken zijn het, die hun afkomst verloochenen, tenzij de vermelding bijdraagt tot hun aureool.

Sommigen behoren tot geen van beide groepen. De kerktoren



hebben ze zonder afkeer of angst achter zich gelaten, ze kijken er met enige liefde op terug. Andere horizonten hebben hun blik en hun denken rijker, ruimer en dus kritischer gemaakt. Odysseus is hun patroonheilige, bij zijn terugkeer is hij dezelfde en toch anders. Jan Celie behoort tot deze uitzonderingen.

Op de leeftijd van zeventien krijgt hij een neurologische diagnose, met als boodschap dat hij universitaire studies beter kan vermijden. Hij studeert voor onderwijzer en werkt enkele jaren in het onderwijs. In 1984 stelt hij zich kandidaat voor Up With People, een Amerikaanse non-profitorganisatie die jongvolwassenen uit heel de wereld selecteert om samen zingend en dansend een positieve boodschap van protest te brengen. Na een opleiding in Tucson trekt hij met dit internationale gezelschap de wereld rond – de leden verblijven bij gastgezinnen en maken kennis met andere culturen en overtuigingen. De eigen kerktoren wordt een kerktoren, een van de vele.

Na Up With People zit een terugkeer er niet onmiddellijk in, zijn Wanderjahre komen eraan. Hij verblijft en werkt in verschillende landen, zoals de VS, Fiji, Nieuw-Zeeland, Japan, Vietnam, Cambodja, India en Zwitserland. Muziek blijft belangrijk, hij richt een eigen vzw op, waarmee hij onder meer door Europa rondtrekt en succesvolle pop-upoptredens organiseert lang voordat de term trendy werd. In België organiseert de vzw vooral muzikale workshops en concerten in asielcentra, gevangenissen, psychiatrische ziekenhuizen en dagverblijven. Dat is geen toeval, want de mens, en zeker de mens die anders is, intrigeert hem. Hij besluit psychologie te gaan studeren en neemt plaats in de aula's van de Gentse universiteit tussen jongens en meisjes van achttien.

Het docentenkorps bekijkt 'mature students' met de nodige scepsis – hun verwachtingen zouden meer op Netflixseries zijn gebaseerd dan op wetenschappelijke belangstelling, en na de eerste examens statistiek en methodologie vallen de meesten af. Jan blijft, hij slaagt jaar na jaar en kiest voor de richting klinische psychologie, met een uitdrukkelijke belangstelling voor de wetenschappelijke onderbou-

wing en de kritische implicaties van een correct gehanteerde methodologie. Deze belangstelling wil hij hardmaken in een eigen doctoraatsonderzoek, waarvoor hij bij mij komt aankloppen.

Zijn onderzoeksvragen zijn pertinent. Waarom blijven de psychologische en psychiatrische problemen zo sterk toenemen? Hoe zit het met de diagnostische criteria voor depressie? Waarom is de terugval zo groot, terwijl ‘evidence-based therapies’ doeltreffende behandelmodellen beweren aan te bieden? De farmaceutische industrie pretendeert toch al decennialang dat ze de biochemische processen zo goed als ontcijferd heeft en medicijnen ontwikkeld heeft die daarop gebaseerd zijn en waarvan de werkzaamheid wetenschappelijk bewezen is? Ergens klopt er iets niet.

Na zes jaar onderzoek moet Jan vaststellen dat niet alles wat blinkt ook wetenschappelijk goud is, en dat zelfs de gouden standaard (meta-analyses) geen waterdichte garanties biedt. Wie vertrouwd is met research, weet dat een enkelvoudig onderzoek nooit volstaat om iets als waar te aanvaarden; ‘replicatie’ (hetzelfde onderzoek overgedaan door anderen) is noodzakelijk. Onmiddellijk daarbij aansluitend is er een tweede, nog belangrijker methode: de meta-analyse. Onderzoeksresultaten van verschillende onderzoeken over hetzelfde onderwerp worden statistisch gebundeld, waardoor een grotere ‘power’ tot stand komt en de conclusies een sterkere overtuigingskracht krijgen. Vandaar dat overheden graag meta-analyses als inspiratie gebruiken voor hun beleid. Zulke analyses zijn slechts bruikbaar als ze voldoen aan een aantal strenge voorwaarden, onder meer wat de kwaliteit van de oorspronkelijke onderzoeken betreft. Het vraagt een stevige kennis van statistiek en onderzoeksmethodologie om dit na te kijken, met als gevolg dat het te weinig of zelfs niet gebeurt.

In zijn doctoraat toont Jan Celie aan dat geen enkele van de zo genoemde meta-analyses over depressie aan de voorwaarden voldoet, en dat de conclusies ervan in de wetenschappelijke prullenmand horen. De ‘evidence-based’ claims over de doeltreffendheid van psychotherapeutische en farmacologische behandelingen zijn gebaseerd

op los zand. Dit spoot met een andere vaststelling: het ‘spontane’ herstel van een niet-behandelde depressie verschilt niet eens zoveel van een behandelde...

De ontmaskering van deze meta-analyses berust op degelijk wetenschappelijk onderzoek, is op zich belangrijk en werd terecht bekroond met een publicatie in gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften. Helaas zo gerenommeerd dat ze onleesbaar zijn voor het gewone publiek. Enkel in de altijd al beperkte groep mensen die gelijkaardig onderzoek doen, komen er wat bevestigende knikjes. Daarna volgt een stilte.

Er bestaat zoiets als een postdoctorale depressie. Bij mijn weten is er geen onderzoek naar gedaan, maar ik heb veel postdocs met deze ‘aandoening’ zien worstelen. De erkenning die ze krijgen, staat niet in verhouding tot hun jarenlange arbeid, en een aantal van hen valt in een diep, zwart gat. Niet zo bij Jan – een verhuizing naar een afgelegen plek gaf hem de rust om een en ander te overdenken en, vooral, nog verder uit te diepen.

Wat hem steeds duidelijker werd, was het ontbrekende deel in de farmacologisch-psychiatrische en het psychologisch-therapeutische research naar depressie. Menswetenschappers hebben al decennia lang de mond vol over de noodzaak aan biopsychosociaal onderzoek. In de praktijk gaat het overgrote deel van de fondsen naar het biomedische veld en moet de psychologie zich tevredenstellen met wat kruimels die van de tafel vallen. Het sociale veld krijgt niets, want de resultaten daarvan zijn niet te vermarkten. Toch weten we sinds het ontstaan van de psychiatrie dat er een overduidelijke correlatie bestaat tussen het behoren tot een lagere sociale klasse en het krijgen van een mentale aandoening. In het begin van de vorige eeuw, bij de start van de psychotherapie, werd dat verband nogmaals zichtbaar, zij het in omgekeerde richting, want Freuds patiënten behoorden tot de rijke bourgeoisie. De klachten onderaan en bovenaan de sociale ladder zijn overigens zeer vergelijkbaar, maar voor de verklaring moeten we nog een halve eeuw wachten.

Ook onderzoekers moeten hun kerk (hun kamer) durven te verlaten en te rade gaan bij andere disciplines, zoals de sociologie en de epidemiologie. Voor iemand als Jan is dat geen probleem, rondtrekken is zijn ding. Heel snel ontdekt hij hoe de bevindingen uit zijn doctoraatsproject naadloos aansluiten bij belangrijk onderzoek uit de sociale wetenschappen. De puzzelstukjes vallen samen, het geheel is zo overtuigend dat het om een boek vraagt. Enkele jaren later ligt het er.

Zowel door de inhoud als de stijl heeft het alles in zich om een bestseller te worden. De inhoud mag dan minder vrolijk zijn, de stijl deed mij alvast heel vaak glimlachen. Ik verzeker elke lezer dat hij of zij na de lectuur nooit meer op dezelfde manier naar een kip, een kippenhok of een haan zal kunnen kijken. Naast kippen worden er ook mensen ten tonele gevoerd, echte mensen, vaak senior senioren, voor wie Jan duidelijk een boontje heeft. Hij beschrijft hen met de nodige liefde, hij leert van hen zonder ze te idealiseren. Tussendoor volgt er nog een vlucht naar en van Egypte en vernemen we waarom de Kolossen van Memnon af en toe aan het zingen slaan.

En ja, de toestand is ernstig, maar niet hopeloos. De depressie-epidemie wordt een depressiepandemie, de oorzaak ligt niet in onze neurotransmitters, maar in de wijze waarop onze laatmoderne samenleving alles organiseert afhankelijk van winstmaximalisatie en economische groei; de behandelingen brengen weinig soelaas en maken op zich deel uit van de markt. De gegevens daarover zijn, net zoals elke stelling in Jans werk, gebaseerd op objectief onderzoek dat betrouwbaar en valide is. Tussendoor krijgt de lezer een duidelijke uitleg over wat goede wetenschap is en aan welke criteria degelijk onderzoek moet beantwoorden.

Kritiek op het economische groeimodel lokt bij de gevestigde macht een voorspelbare reactie uit, voorspelbaar omdat deze dezelfde is als de reactie van de kerk op Galileo Galilei, vierhonderd jaar geleden: ontkenning en brandmerking. Wat toen weggezet werd als 'keters', wordt tegenwoordig geminacht als 'links'. Wie de neoliberale