

Niemandland

Een analyse van zinloosheid en depressie
aan de hand van Thomas Nagels visie op absurditeit

Promotor: dr. B. de Mesel

Masterproef aangeboden tot
het verkrijgen van de graad
van Master in de
Wijsbegeerte
door:

Christof Abspoel

Leuven, 2018

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inleiding	5
1. Perspectieven als noodlot.....	8
1.1. Onreducerbare perspectieven.....	8
1.2. Objectiviteit en subjectiviteit.....	11
1.3. Perspectieven als strevingen.....	15
1.4. Hoeveel perspectieven?	17
1.5. Absurditeit als botsing	20
1.6. Botsing tussen perspectieven.....	21
1.7. Botsing tussen affect en ratio.....	23
2. Zinloosheid als eenzijdigheid	24
2.1. Wat is zinloosheid?	24
2.2. Vanuit welk perspectief wordt de vraag gesteld?	27
2.3. Zinloosheid als denkfout?.....	29
2.4. Dwaallichten.....	33
3. Depressie als manier van in de wereld zijn	39
3.1. Depressie en perspectieven.....	40
3.2. Verminderde interesse.....	41
3.3. Denken en zekerheid	42
3.4. Neiging tot afzondering en passiviteit	44
3.5. Suïcidaliteit.....	50
3.6. Samenvatting	52
Conclusie	53
Bibliografie.....	56

Voorwoord

Deze tekst is een poging om de brug te bewandelen tussen de wijsbegeerte en de menswetenschappen. Als psycholoog heb ik de afgelopen jaren veel gesproken met mensen met suïcidale gedachten. Al snel merkte ik dat deze gesprekken niet alleen over leven en dood gingen, maar vooral over schaamte, eenzaamheid en vervreemding: problemen die zich ook voordoen onder talloze ‘gezonde en goed functionerende individuen’ in onze samenleving.

Vanwege het veelvuldige voorkomen van de onderliggende problematiek beschouw ik het geven van therapie als het behandelen van maatschappelijke problemen op individueel niveau. Dit is dweilen met de kraan open, want vergeten we daardoor niet dat de kraan open staat? Toen ik wetenschapsfilosoof Trudy de Hue deze vraag stelde, antwoordde ze mij met het volgende beeld: ‘We moeten de oorlog stoppen, maar ook de gewonden verzorgen.’

Als het de taak van de psycholoog is om de gewonden te verzorgen, dan is het aan de filosoof om zichtbaar maken welke oorlog er woedt. De tekst die hier volgt kan gelezen worden in het kader van deze onderneming. Ik heb hier mijn oog gericht op de ervaring van zinloosheid in depressie, maar ik geloof dat mijn analyse implicaties heeft voor een breder domein aan psychische klachten.

Elke depressie is anders. Wanneer deze tekst wordt gelezen door iemand die een depressie heeft of iemand met een depressie in de omgeving kent, zullen sommige dingen herkenbaarder zijn dan andere. Mogelijk wekt de algemene stijl van redeneren hier en daar irritatie, alsof er zoiets zou bestaan als ‘de’ depressie. Die irritatie is terecht, want in laatste instantie moeten we proberen zo goed mogelijk elke depressie afzonderlijk — en vooral: elke *persoon* die een depressie heeft — te begrijpen en te behandelen. Om dat maatwerk te kunnen leveren, is echter eerst een kader nodig. Een duidelijk kader helpt niet alleen om gericht te kunnen observeren en analyseren, maar verschaft ook een basis voor de samenwerking tussen cliënt en behandelaar. Het gangbare biopsychosociale model voorziet mijns inziens onvoldoende in deze behoefte, om redenen waar ik later nog op in zal gaan. Deze huidige tekst is daarom een voorzichtige poging om aan een dergelijk kader een bijdrage te leveren.

Inleiding

‘Het leven is zinloos’ is een uitspraak die we kennen in verschillende varianten: soms ernstig (als uitroep van wanhoop of als probleemstelling), andere keren juist luchtig (als borrelpraat of als opstapje naar de conclusie dat *anything goes*).¹ In deze tekst richt ik mij op de ernstige variant van de uitspraak, zoals wanneer deze gedaan wordt door iemand met een depressie die zinloosheid ervaart als een ernstig en pijnlijk probleem. Het gaat mij er hierbij om beter te begrijpen, wat er nu eigenlijk gebeurt als iemand met een depressie meent te concluderen dat het leven zinloos is.

Er bestaat een algemene neiging om depressie te beschouwen als een toestand die veel lijkt op de normale dagelijkse beleving, met als enige verschil dat bepaalde aspecten (zoals verdriet, pessimisme en vermoeidheid) zijn uitvergroot. Mensen die een depressie (gehad) hebben, benadrukken echter keer op keer dat de ervaring van depressie iets onbeschrijflijks is, onverenigbaar met het leven zoals dat zich buiten een depressie voordoet.² Er is dus een fenomenologische analyse nodig, waarin niet alleen wordt onderzocht welke ervaringen iemand met een depressie opdoet, maar vooral hoe de belevingswereld eruit ziet waarbinnen deze ervaringen zich voordoen. Deze analyse is fenomenologisch omdat niet voorondersteld wordt dat iemand met een depressie deze achterliggende belevingswereld deelt met iemand zonder depressie. In plaats daarvan wordt er een extra stap terug gedaan in een poging de meer fundamentele verschillen te vangen.³ Doel hiervan is te verhelderen wat de toestand is waar iemand met een depressie in gevangen raakt en wat aan deze toestand hem erin gevangen houdt (het circulaire karakter ervan).

Het onderzoeken wát deze verschillen zijn, is uitgebreid en zorgvuldig gedaan door Matthew Ratcliffe in *Experiences of depression: a study in phenomenology*. In deze studie onderzoekt hij verschillen tussen de depressieve en niet-depressieve

¹ Zo hoorde ik onlangs een gerenommeerd professor en therapeut, expert in de suïcidepreventie, tijdens het diner in alle vrolijkheid beweren dat het leven zinloos is. Blijkbaar weerhield dat hem er niet van te genieten van het diner of zijn suïcidale patiënten aan te sporen het leven toch een kans te geven.

² Ratcliffe (2015), 1-2.

³ Idem, 16-23.

beleving van onder meer lichamelijkheid, actorschap, hoop, schuld en intersubjectiviteit. Als verklaring voor deze verschillen geeft hij dat iemand met een depressie een andere betekenishorizon heeft en daarom leeft in een andere ‘wereld van mogelijkheden’.⁴ Hoewel ik deze visie zeer plausibel vind, vraag ik me af of het mogelijk is nog een stap verder te gaan in deze analyse. Hoe is het mogelijk dat de ‘wereld van mogelijkheden’ waarin iemand met een depressie leeft zo anders is dan bij afwezigheid van een depressie?

Om dit te verhelderen, vertrek ik van de filosofie van Thomas Nagel.⁵ Nagel stelt dat mensen verschillende perspectieven kunnen aannemen die verschillende mogelijkheden bieden:

1. Vanuit een *subjectief* perspectief hecht ik waarde aan mijn persoonlijke ervaringen en is het zelfs onmogelijk om hier onverschillig tegenover te staan.
2. Vanuit een *objectief* (bijvoorbeeld natuurkundig) perspectief echter ben ik niet in staat om uit leggen hoe ook maar iets in mijn leven van belang zou kunnen zijn.

Geen van beide standpunten kan opgeheven of tot het andere gereduceerd worden.⁶ In de constante spanning die dit teweeg brengt, ligt volgens Nagel de absurditeit van het menselijk bestaan. Nagels voorbeelden van uitingen van absurditeit liggen dicht bij het soort uitspraken dat we vaak horen van mensen met een depressie. Het gaat dan om opmerkingen als: ‘Wat heeft het allemaal voor zin? Als we uiteindelijk toch dood gaan, waar doen we het dan voor?’⁷ Er is dan ook reden om te verwachten dat Nagels visie op absurditeit inzicht kan verschaffen in de ervaring van zinloosheid in een depressie.

⁴ Idem, 33-74.

⁵ Hoewel Ratcliffe op de hoogte is van Nagels werk, heeft hij dit niet in zijn fenomenologie van depressie geïntegreerd. Er wordt naar Nagels werk verwezen in Ratcliffes boek *Feelings of being* (2008) en het artikel *Husserl and Nagel on Subjectivity and the Limits of Physical Objectivity* (2002) is zelfs hoofdzakelijk een reactie op Nagel. In *Experiences of depression* (2015) wordt Nagel echter nergens genoemd.

⁶ VFN, 4. Afkortingen voor Nagels werken staan verklaard voorafgaand aan de bibliografie.

⁷ Zie bijvoorbeeld de citaten uit interviews met depressieve mensen, gegeven door Ratcliffe (2015).

In de verschillende hoofdstukken ga ik achtereenvolgens in op de volgende zaken:

1. De verschillende (subjectieve en objectieve) *perspectieven* die een mens kan innemen en die samen leiden tot een perceptie van *Absurditeit*.
2. Hoe binnen deze context de ervaring van *zinloosheid* kan worden begrepen.
3. Hoe dit alles licht werpt op de fenomenologie van de *depressie*.

In de eerste hoofdstukken zet ik de grondstoffen en gereedschappen klaar, waarmee ik in het laatste hoofdstuk de beleving van depressie zal analyseren. Dit leidt ertoe dat de tekst in eerste instantie zeer abstract is en gaandeweg steeds concreter wordt. Met deze geleidelijke verschuiving zal ook een steeds grotere rol zijn weggelegd voor Ratcliffes fenomenologie van de depressie.

1. Perspectieven als noodlot

In dit eerste hoofdstuk bespreek ik stapsgewijs Nagels overkoepelende kader, om later de rol van absurditeit binnen dit kader te verhelderen. Gaandeweg zal ik kanttekeningen maken bij Nagels visie en terminologie. Deze kanttekeningen zijn bepalend voor de terminologie die ik zelf later in deze tekst zal hanteren.

1.1. Onreducereerbare perspectieven

Nagel bespreekt absurditeit en zinloosheid binnen een overkoepelend kader, waarbinnen hij van diverse filosofische en praktische vraagstukken probeert aan te tonen dat deze voortkomen uit de subjectieve en objectieve perspectieven die wij als mens kunnen innemen.⁸ De dilemma's die hij behandelt, verschillen, maar steeds opnieuw probeert hij aan te tonen dat zij het gevolg zijn van de spanning tussen objectiviteit en subjectiviteit.⁹ Daarbij komt hij tot conclusies die dikwijls agnostisch van aard zijn: in plaats van de Gordiaanse knoop door te hakken, toont hij aan waarom geen middel hiertegen opgewassen is — hetgeen wel heeft geleid tot beschuldigingen van vaagheid en mystificatie.¹⁰

⁸ MQ, xii: '[These essays] are held together by an interest in the point of view of individual human life and the problem of its relation to more impersonal conceptions or reality. This problem [...] arises across the board in philosophy, from ethics to metaphysics. The same concern with the place of subjectivity in an objective world motivates the essays on philosophy of mind, on the absurd, on moral luck and others.' Wat Nagel hier schrijft, is evengoed van toepassing op zijn oeuvre als geheel. Het meest uitvoerig bespreekt hij de botsing tussen subjectieve en objectieve perspectieven in *The view from nowhere* en *The last word*. Het essay *subjective and objective* (MQ, 196-213) kan dienen als een schematische weergave van zijn visie.

⁹ Hoewel in zijn latere werk de termen 'subjectiviteit' en 'objectiviteit' minder voorkomen, blijft het thema sterk aanwezig, bijvoorbeeld in de vraag: 'How can one bring into one's individual life a full recognition of one's relation to the universe as a whole?' (SPRT, 6). Ook zijn omstreden pleidooi voor teleologie in *Mind & cosmos* beschrijft hij als een poging om verschillende perspectieven met elkaar te verenigen (MC, 8).

¹⁰ Bijvoorbeeld door Daniel Dennett, zoals besproken door Ratcliffe (2003), p. 354 & 375.

De belangrijkste redenen dat Nagel de betreffende vraagstukken als onoplosbaar beschouwt zijn (1) dat ze voortkomen uit contrasten tussen hetgeen we zien vanuit verschillende perspectieven en (2) dat deze perspectieven onmogelijk geëlimineerd of tot elkaar gereduceerd kunnen worden. Dit zorgt voor een blijvende, fundamentele spanning. Nagel benadrukt dat het weliswaar verleidelijk is voor filosofen om te proberen deze spanning op te heffen, maar dat we ons in alle pogingen daartoe schuldig maken aan drogredeneringen. Hij omschrijft zichzelf dan ook als een realist van zowel het subjectieve als het objectieve,¹¹ waarmee hij zich enerzijds positioneert als een tegenstander van het idealisme (waarin alleen het subjectieve als reëel wordt gezien) en anderzijds van het sciëntisme (waarin alleen het objectieve als reëel wordt gezien).¹² Dit intact laten van dilemma's beschouwt hij als een belangrijke intellectuele deugd:

Certain forms of perplexity — for example, about freedom, knowledge and the meaning of life — seem to me to embody more insight than any of the supposed solutions to those problems. [...] There is a persistent temptation to turn philosophy into something less difficult and more shallow than it is.¹³

Door stil te staan bij de onoplosbaarheid van de problemen, probeert Nagel deze niet te diskwalificeren, maar juist het fundamentele karakter ervan aan te tonen. Dit vormt een groot verschil met Wittgensteins methode in de *Filosofische onderzoekingen*, waarbij dilemma's eveneens als onoplosbaar worden beschouwd, maar tegelijkertijd als schijnproblemen ontmaskerd worden.¹⁴ Nagel en Wittgenstein lopen dan ook sterk

¹¹ Bijvoorbeeld VFN, 90-109 en LW.

¹² MQ, 212. Hij gaat zelfs zo ver om sciëntisme te beschrijven als een vorm van idealisme. VFN, 9. 'Scientism is actually a special form of idealism, for it puts one type of human understanding in charge of the universe and what can be said about it.'

¹³ VFN, 4, 12.

¹⁴ VFN, 4: 'The perplexities do not result from mistakes about the operation of language or thought, and there is no hope of a Kantian or Wittgensteinian purity, to be attained if we avoid certain tempting missteps in the employment of reason or language.' Ik neem aan dat Nagel ook een verweer tegen Wittgenstein beoogt, wanneer hij schrijft: '[P]hilosophy is not like a particular language. Its sources are preverbal and often precultural, and one of its most difficult tasks is to express unformed but intuitively felt problems in language without losing them.' (VFN, 11).

uiteen in hun idee over de oorsprong van filosofische problemen. Waar Wittgenstein deze oorsprong in de taal zoekt en daarmee de problemen zelf als fictief kenmerkt, zoekt Nagel de oorzaak in de fundamentele structuur van onze ervaring.

In zijn streven om de contrasten binnen de menselijke ervaring te laten prevaleren boven het verlangen naar eenheid, lijkt Nagel een erfgenaam van de existentialisten, ondanks het feit dat zijn opleiding, carrière en schrijfstijl hem eerder in de analytische traditie plaatsen.¹⁵ Een belangrijk verschil is echter, dat de existentialisten aan het erkennen van de ambiguïteit een grote morele waarde toekennen,¹⁶ terwijl Nagel deze ambiguïteit eerder ziet als een uitnodiging tot ironie.¹⁷ Waar het erkennen van de contrasten voor bijvoorbeeld Simone De Beauvoir dus het karakter krijgt van een morele deugd, lijkt dit bij Nagel in de eerste plaats een intellectuele deugd te zijn. Toch beschouwt Nagel het vinden van een omgang met deze contrasten niet alleen als relevant voor de filosofie, maar ook voor het leven als geheel:

The difficulty of reconciling the two standpoints arises in the conduct of life as well as in thought. It is the most fundamental issue about morality, knowledge, freedom, the self, and the relation of mind to the physical world. Our response or lack of response to it will substantially determine our conception of the world and of ourselves, and our attitude toward our lives, our actions, and our relations to others.¹⁸

¹⁵ Inderdaad merkt hij op dat de onderwerpen die hij bespreekt soms weinig typerend zijn voor een analytisch filosoof (MQ, ix) en heeft hij verschillende reacties geschreven op filosofen uit de ‘continentale canon’, zoals Camus (MQ, 11-23) en Sartre (SPRT, 163-168). Hierbij toont Nagel aanzienlijk meer instemming met Sartre dan met Camus, hetgeen — zoals ik verderop hoop duidelijk te maken — ons niet hoeft te verwonderen. Camus heeft altijd benadrukt dat zijn filosofie geen existentialisme was. Het grootste verschil tussen hem en de existentialisten is misschien wel dat de existentialisten de ambiguïteit van het bestaan omarmen, terwijl Camus deze ambiguïteit wel erkent, maar tegelijk een lans breekt voor het menselijke verlangen naar eenheid.

¹⁶ Bijvoorbeeld De Beauvoir (1995; 1947), 11: ‘Laten we trachten de fundamentele dubbelzinnigheid van ons bestaan bewust te aanvaarden. Aan ons inzicht in de waarachtige kenmerken van ons leven moeten wij de kracht ontleenen om te leven en de motieven die ons handelen bepalen.’

¹⁷ MQ, 23.

¹⁸ VFN, 3.

Het lijkt alsof Nagels houding ten opzichte van de contrasten zelf iets tegenstrijdigs heeft. Hij omarmt tegelijkertijd de volgende stellingen:

1. De manier waarop we ons tot de contrasten in onze beleving verhouden kan een groot verschil maken voor onze attitudes, handelingen en relaties.
2. We moeten ons niet druk maken om deze contrasten en ze vooral met enige ironie beschouwen.¹⁹

Daarmee lijkt Nagel te willen waarschuwen voor twee valkuilen:

1. Enerzijds de intellectuele valkuil om het bestaan en het belang van de twee perspectieven te ontkennen.²⁰
2. Anderzijds de morele / praktische valkuil om te leven alsof deze tegenstrijdigheden het leven minder waardevol zouden maken.

De kunst is dus om enerzijds de tegenstrijdigheden onder ogen te zien, maar het belang hiervan voor het dagelijks leven vervolgens niet te overschatten. In het verdere verloop van deze tekst zal ik betogen dat de perceptie van zinloosheid in sommige gevallen te associëren is met de eerste, intellectuele valkuil, terwijl de ervaring van depressie vooral met de tweede valkuil geassocieerd kan worden.

1.2. Objectiviteit en subjectiviteit

In de vorige paragraaf heb ik stilgestaan bij de tegenstrijdige perspectieven die die niet tot elkaar gereduceerd kunnen worden en die meer of minder objectief van aard kunnen zijn. Wat ‘objectief perspectief’ of ‘subjectief perspectief’ nu eigenlijk betekent, is echter niet evident. Ik zal hier proberen deze beide begrippen en de verbanden ertussen te verhelderen.

¹⁹ MQ, 22-23.

²⁰ VFN, 210.

Wat de realiteitswaarde van objectiviteit betreft heeft Nagel een gematigd optimistische positie.²¹ hij gaat ervan uit dat er daadwerkelijk een wereld bestaat buiten het menselijk bewustzijn en dat onze pogingen om een objectiever perspectief in te nemen (bijvoorbeeld door middel van de natuurkunde) ons helpen om hier kennis van te krijgen. Wanneer hij het heeft over een ‘objectiever perspectief’ bedoelt hij daarmee echter niet (zoals de sciëntisten) een perspectief van waaruit men een ‘echtere’ wereld ziet dan vanuit een subjectiever perspectief.²² De *view from nowhere* is simpelweg een perspectief van waaruit men andere dingen ziet dan vanuit de *view from somewhere* (bijvoorbeeld geen subjectieve ervaringen, maar wel atomen).²³

Hoe kunnen we nu inschatten hoe objectief een bepaald perspectief is? Als een belangrijke eigenschap van objectieve redenen noemt Nagel ‘algemeenheid’ (*generality*), waarvan hij drie aspecten onderscheidt: breedte (het aantal subjecten waarop de reden van toepassing is), verhouding tot de actor (een reden is objectiever naarmate het minder noodzakelijk is degene die de reden heeft te noemen in de formulering ervan) en externaliteit (de mogelijkheid om de reden te omschrijven onafhankelijk van de belangen van redelijke wezens).²⁴ Friedman wijst er echter op dat deze criteria zo algemeen zijn, dat veel dingen er ten onrechte aan zouden voldoen.²⁵ Ik ben het er met Friedman over eens dat Nagel ons (hier en elders) onvoldoende handvatten geeft om in een afzonderlijk geval vast te stellen hoe objectief een reden, uitspraak of perspectief is.

Dat het moeilijk is om een positieve definitie van objectiviteit te formuleren is eigenlijk niet verwonderlijk. De mate van objectiviteit van een perspectief zou immers alleen in positieve zin te bepalen zijn vanaf een absoluut standpunt, maar zo’n standpunt

²¹ Nagel benadrukt zelf dat realisme een belangrijk deel uitmaakt van zijn positie. Met name *The last word* (2001) is een lang pleidooi voor realisme, tegen gemakzuchtige vormen van scepticisme en subjectivisme.

²² MQ, 212: ‘Objectivity of whatever kind is not the test of reality. It is just one way of understanding reality.’

²³ Bijv. VFN, 25.

²⁴ VFN, 152-153.

²⁵ Friedman, (1990), 502.

is niet voorhanden en zal dat waarschijnlijk ook nooit zijn.²⁶ Als een positieve definitie niet haalbaar is, kunnen we proberen objectiviteit in negatieve termen uit te drukken, namelijk in de mate van afstand die iemand heeft genomen van zijn subjectieve beleving. Dit lijkt inderdaad overeen te komen met Nagels duiding van het begrip ‘objectiviteit’, zoals dit met name in *The view from nowhere* beschreven wordt. Hoe meer afstand ik neem van mezelf als subject, hoe objectiever het perspectief is dat ik inneem:

We may think of reality as a set of concentric spheres, progressively revealed as we detach gradually from the contingencies of the self. [...] An objective standpoint is created by leaving a more subjective, individual, or even just human perspective behind. [...] What really happens in the pursuit of objectivity is that a certain element of oneself, the impersonal or objective self, which can escape from the specific contingencies of one’s creaturely point of view, is allowed to predominate.²⁷

Blijkbaar vereist het innemen van een objectiever perspectief dat we voorrang verlenen aan een deel van onszelf dat in staat is de particuliere en typisch menselijke eigenschappen van ons kenvermogen te overstijgen. Zoals gezegd is dit een negatieve definitie: objectiviteit wordt geduïd als afstand tot het subjectieve. Willen we begrijpen wat deze definitie betekent, dan hebben we een duidelijke omschrijving van het subjectieve nodig.

²⁶ Bijvoorbeeld VFN, 10: ‘Since we are not the only creatures in the universe, a general conception of reality would require a general conception of experience which admitted our own subjective viewpoint as a special case. This is completely beyond us and will probably remain so for as long as human beings continue to exist.’ Op andere momenten laat Nagel zich hier echter voorzichtiger over uit: ‘In speaking of the move from subjective to objective characterization, I wish to remain noncommittal about the existence of an end point, the completely objective intrinsic nature of the thing, which one might or might not be able to reach’ (MQ, 173). Door het afwisselen van negatieve en ‘ongecommitteerde’ uitspraken op dit punt, en door het uitblijven van positieve beloften op dit vlak, ben ik echter geneigd om ook Nagels neutrale uitspraken hierover negatief gekleurd te lezen, alsof hij pessimistisch is over deze mogelijkheid maar geen reden heeft kunnen vinden om hem definitief uit te sluiten.

²⁷ VFN, 5, 7, 9.

Omdat een rechtstreekse definitie van subjectiviteit ontbreekt, moeten we afgaan op de indirecte aanwijzingen die Nagel hiervoor geeft. Termen die Nagel associeert met het subjectieve perspectief zijn: *'from within life'*, *'internal view'*, *'posing questions inwardly'* en *'what mental states are like for the creature having them'*.²⁸ Wat hierin opvalt, zijn de vele associaties met 'binnen' (*'within, internal, inwardly'*). Subjectiviteit is blijkbaar nauw betrokken op het eigen innerlijke leven. Een uitspraak als *'posing questions inwardly'* wekt bovendien de indruk dat subjectiviteit een introspectieve component heeft. Toch is er volgens Nagel bij *radicale* subjectiviteit juist geen ruimte voor introspectie, zoals duidelijk wordt in de passages waarin hij (fictieve) situaties beschrijft waarin iemand volledig op het subjectieve perspectief is aangewezen.²⁹ Wat volgens Nagel zonder de objectiverende 'stap achteruit' zou overblijven, is: zonder zelfbewustzijn of bewuste doelen voortgedreven worden van impuls tot impuls. Daarmee wordt de mens teruggebracht tot het niveau van een dier, want het is juist bij dieren dat de 'stap achteruit' en het bijbehorende zelfbewustzijn ontbreken:

Why is the life of a mouse not absurd? [...] [B]ecause he lacks the capacities for self-consciousness and self-transcendence that would enable him to see that he is only a mouse.³⁰

Als een dier niet absurd is omdat het geen zelfbewustzijn heeft, kunnen wij in theorie aan onze absurditeit ontkomen, door ook ons zelfbewustzijn te verliezen en terug te keren tot het niveau van een dier.³¹ Dit is echter slechts in theorie mogelijk, omdat het doelbewust opheffen van het objectieve perspectief in de praktijk onhaalbaar is. Het

²⁸ MQ, 196, 197, 200, 201.

²⁹ MQ, 14: 'Human life is full of effort, plans, calculation, success and failure: we pursue our lives, with varying degrees of sloth and energy. It would be different if we could not step back and reflect on the process, but were merely led from impulse to impulse without self-consciousness.'

³⁰ MQ, 21.

³¹ MQ, 22: '[I]f someone simply allowed his individual animal nature to drift and respond to impulse, without making the pursuit of its needs a central conscious aim, then he might, at considerable dissociative cost, achieve a life that was less absurd than most. It would not be a meaningful life either, of course; but it would not involve the engagement of a transcendent awareness in the assiduous pursuit of mundane goals.'

onvermijdelijke zelfbedrog dat plaatsvindt wanneer mensen proberen hun zelfbewustzijn af te leggen, wordt pijnlijk tot onderwerp gemaakt in Lars von Triers film *Idioterne* ('de idioten'). Deze namaak-documentaire volgt een groep mensen die vanuit een romantisch ideaal proberen de 'idiot in zichzelf los te laten' door zich op beestachtige wijze door hun impulsen te laten voortjagen. Het zelfbedrog zit hem er echter in dat ze door *doelbewust* afstand te nemen van hun objectiverende vermogens gebruik maken van het doelgerichte menselijke perspectief dat ze juist proberen achter zich te laten.³²

Nagel stelt dat het leven van een dier — of dat van een mens, in het hypothetische geval dat het hem wel zou lukken te leven met het bewustzijn van een dier — niet absurd, maar evenmin zinvol is. Hiermee suggereert hij dat de combinatie van subjectiviteit en objectiviteit niet alleen een voorwaarde is voor absurditeit, maar ook voor zingeving *an sich*.³³ Subjectiviteit heb ik nodig om te ervaren *dat* dingen er voor mij toe doen en objectiviteit om te beseffen *dat ik iemand ben* voor wie de dingen er toe doen. Ik heb subjectiviteit nodig om mij een bepaalde kant opgetrokken te voelen en objectiviteit om op basis hiervan doelen te kunnen stellen.

1.3. Perspectieven als strevingen

Zoals gezegd benadrukt Nagel dat het niet mogelijk is het subjectieve en objectieve perspectief tot elkaar te reduceren. Evenmin kent hij aan één van beide een primaat toe, misschien omdat dat toch weer de illusie zou wekken dat het andere perspectief tot dit perspectief te reduceren is. Hoewel ik het met Nagel eens ben op het punt van de onreduceerbaarheid, onderschrijf ik niet zijn keuze om de perspectieven als gelijkwaardig te beschouwen. Nagel beschrijft het innemen van een objectief perspectief als 'een manier om tot begrip te komen',³⁴ maar stopt zijn analyse daarmee

³² MQ, 21.

³³ Dit maakt zijn stelling dat deze combinatie van perspectieven een noodzakelijke voorwaarde is voor absurditeit in zekere zin triviaal. Het is vanzelfsprekend dat de noodzakelijke voorwaarden voor zingeving tevens noodzakelijke voorwaarden zijn voor complicaties met betrekking tot deze zingeving: zonder hout geen houtrot.

³⁴ VFN, 4.

volgens mij te vroeg. ‘Een manier om tot begrip te komen’ vooronderstelt immers een *willen* begrijpen. In dit strevende karakter is het ‘objectieve perspectief’ schatplichtig aan het subjectieve perspectief,³⁵ aangezien een streving impliceert dat de dingen er voor mij toe doen. Eveneens schatplichtig aan het subjectieve perspectief is de gerichtheid van de ‘afstandelijke camera’ die de mens vanuit het objectieve perspectief op de wereld richt. De lens wordt niet willekeurig gericht, maar op datgene dat voor ons belangrijk is, bijvoorbeeld op onszelf en degenen die ons dierbaar zijn. Dat we vanuit het objectieve perspectief vaak naar onszelf kijken, wordt door Nagel wel benoemd,³⁶ maar hij besteedt weinig aandacht aan het feit dat deze gerichtheid moet zijn ingegeven door *bewegredenen* die voortkomen uit onze subjectiviteit.

Dit roept vragen op over de door Nagel beleden zelfstandigheid van de beide perspectieven. Als het ‘objectieve perspectief’ eigenlijk een onbereikbaar ideaal is,³⁷ is het in feite niet zozeer een bestaand perspectief, maar eerder een *streven* om een hogere mate van objectiviteit te bereiken, en een beweging gedreven door dit streven. Aangezien elke streving subjectief van aard is, lijkt Nagels visie toch een primaat aan het subjectieve toe te kennen.³⁸ We moeten het dan eigenlijk niet hebben over een ‘objectief perspectief’ maar over een meer of minder ‘objectiverend perspectief’, en dat zal ik vanaf dit punt dan ook doen.

Subjectiviteit en objectiviteit zijn zo gezien twee verschillende bewegingen, twee menselijke strevingen. In de praktijk gaan deze strevingen hand in hand en vooronderstellen ze elkaar. Ik kan mijn eigen ervaringen niet anders begrijpen dan als duidingen van een wereld die onafhankelijk van mij bestaat. En ik kan alleen geïnteresseerd zijn in de wereld buiten mij als een plek waar ik subjectief ervaringen in

³⁵ Nagel lijkt iets van deze schatplichtigheid wel onder woorden te willen brengen, wanneer hij iemand die een objectief perspectief inneemt beschrijft als ‘the perspectiveless subject’. VFN, 62.

³⁶ Bijv. MQ, 15: ‘We see ourselves from the outside, and all the contingent and specificity of our aims and pursuits become clear.’ VFN, 63: ‘And again it is I who have done this stepping back, not only from an individual viewpoint but from a specific type of viewpoint.’

³⁷ Nagel spreekt van ‘idealization’ in VFN, 62.

³⁸ De vraag in hoeverre dit al dan niet op een mate van onbedoeld idealisme zou duiden, valt buiten het bereik van de huidige beschouwing.

opdoe.³⁹ Ondanks deze verbondenheid kunnen we stellen dat een objectiverend perspectief meer tegemoet komt aan ons verlangen vat te krijgen op de werkelijkheid die onafhankelijk van ons bestaat (bijvoorbeeld door te toetsen of mijn ervaring overeen komt met de ervaring van anderen), terwijl een subjectief perspectief tegemoet komt aan ons streven recht te doen aan de eigen subjectieve ervaring (bijvoorbeeld door gehoor te geven aan een impuls die bij me opkomt).

In de vorige paragraaf opperde ik dat er zich problemen kunnen voordoen wanneer iemand te rigide komt ‘vast te zitten’ in een subjectief of objectiverend perspectief. We kunnen dat nu vertalen naar de gedachte dat een disbalans tussen perspectieven een disbalans van strevingen is. Als iemand zich veel laat leiden door subjectieve strevingen, is hij veel bezig met recht doen aan zijn subjectieve ervaringen en (te) weinig met recht doen aan de realiteit. Hij leeft als het ware in een droom- of fantasiewereld. Als iemand zich veel laat leiden door het streven naar objectivering, spant hij zich in om vat te krijgen op de realiteit, maar is hij weinig geneigd zijn eigen gevoelens en gedachtes serieus te nemen. Hij kan dan zelfs verleren om deze waar te nemen, aangezien ze vanuit een objectiverend perspectief niet gezien kunnen worden. In het hoofdstuk over depressie zal ik hier verder op ingaan.

1.4. Hoeveel perspectieven?

We hebben tot nu toe gezien dat Nagel verschillende perspectieven erkent die subjectiever of objectiverender van aard kunnen zijn en die samenvallen met het streven recht te doen aan de eigen ervaring en het streven recht te doen aan het bestaan van een externe, onafhankelijke werkelijkheid. In theorie gaat Nagel hierbij uit van een continuüm aan objectievere en subjectievere standpunten. In de praktijk reduceert hij deze echter tot twee standpunten: het objectieve perspectief dat hij *the view from nowhere* noemt en het subjectieve perspectief, dat we *the view from somewhere* zouden

³⁹ VFN, 4: ‘[O]nly the supposition that we and our appearances are parts of a larger reality makes it reasonable to seek understanding by stepping back from the appearances in this way [...]’

kunnen noemen.⁴⁰ Deze simplificatie is bedoeld als een onschuldige (*‘for convenience’*) manier om het betoog helderder te kunnen neerzetten.⁴¹ Inderdaad werkt dit vaak verhelderend waarin we een afzonderlijke passage bekijken. Wanneer de termen ‘subjectief’ of ‘objectief’ echter in verschillende passages naar verschillende punten op het subjectiviteit-objectiviteitsspectrum verwijzen, zonder dat dit betekenisverschil expliciet benoemd wordt, opent dat de deur voor onduidelijkheden en schijnbare tegenstrijdigheden.⁴² Belangrijker nog is dat het betoog hierdoor inhoudelijk beïnvloed wordt. Het spreken in termen van twee tegengestelde perspectieven leidt immers al snel tot polarisering, alsof er geen middenweg mogelijk zou zijn. Dit komt goed uit voor Nagels overkoepelende filosofische programma: aan te tonen dat de spanning tussen het subjectieve en het objectieve de oorzaak is van allerlei onoplosbare filosofische en existentiële dilemma’s. De terminologische polarisering die het poneren van twee standpunten teweeg brengt, kan deze spanning echter op onrealistische wijze uitvergroten. Het is denkbaar dat de filosofische vraagstukken die Nagel als onoplosbaar beschouwt, in feite wel te hanteren zijn als we de gehele schaal van subjectiviteit en objectiviteit in ogenschouw nemen, in plaats van ons blind te staren op de uiterste polen. In welke richting een dergelijke depolariserende oplossing kan helpen om depressie te begrijpen, zal ik later bespreken. Voor nu volstaat de observatie dat het spreken over meerdere standpunten al meer nuancering toelaat dan het spreken over twee standpunten, in het bijzonder als we ons van het kunstmatige karakter van deze perspectieven bewust blijven. Ik noem hier, op volgorde van zeer subjectief naar zeer

⁴⁰ Nagel gebruikt hiervoor uiteenlopende termen, zoals ‘particular view’ (MQ, 173), ‘the view from where we are’ (VFN, 6), ‘the view from where you happen to be’ (MQ, 206) en ‘the view from inside’ (VFN, 10).

⁴¹ VFN, 4-5: ‘Though I shall for convenience often speak of two standpoints, the subjective and the objective, and though the various places in which the opposition is found have much in common, the distinction between more subjective and objective views is really a matter of degree, and it covers a wide spectrum.’ MQ, 206: ‘Although I shall speak of the subjective viewpoint and the objective viewpoint, this is just shorthand, for there are not two such viewpoints, nor even two such categories into which more particular viewpoints can be placed. Instead, there is a polarity.’

⁴² Zo zagen we eerder dat Nagel het ene moment het ‘subjectieve perspectief’ beschrijft als een perspectief van waaruit geen zin kan worden bevraagd of waargenomen, terwijl hij elders ‘het subjectieve perspectief’ beschrijft als een perspectief van waaruit introspectie mogelijk is.

objectiverend, de drie ‘ankerpunten’ waarnaar ik in het vervolg van deze tekst zal verwijzen. Hieronder zal ik deze verder toelichten:

1. Een radicaal subjectief, hoogst individueel perspectief zonder distantie van zichzelf.
2. Een gedeeld menselijk perspectief, dat we ook ‘intersubjectief’ kunnen noemen.
3. Een radicaal objectiverend, buiten-menselijk perspectief.⁴³

Deze drie perspectieven worden in Nagels werk dikwijls genoemd, maar zelden gezamenlijk.⁴⁴ Waar Nagel het heeft over de verschillen tussen de beleving van dieren en mensen, gaat het om het verschil tussen ankerpunt 1 en 2.⁴⁵ Ook bij ethische of politieke vraagstukken, ligt vaak de focus op het onderscheid tussen deze twee perspectieven.⁴⁶ Waar hij existentiële vraagstukken bespreekt, ligt de focus op het onderscheid tussen ankerpunt 3 en de overige (binnen-menselijke) perspectieven.⁴⁷

Om veel vraagstukken te kunnen incorporeren, zou het nodig zijn dit aantal ankerpunten verder uit te breiden. Er is bijvoorbeeld een verschil tussen een perspectief dat ik deel met mijn familie, een perspectief dat ik deel met de andere leden van mijn (sub-)cultuur en een perspectief dat ik deel met alle levende mensen. Voor de huidige beschouwing is een zo verfijnd onderscheid echter niet noodzakelijk. Hier wordt meteen zichtbaar dat de keuze voor het aantal ankerpunten dat we op de schaal onderscheiden kunstmatig is, en wordt gedreven door het specifieke vraagstuk waarmee we ons bezighouden.

⁴³ ‘External human view’. De andere genoemde perspectieven zijn te omschrijven als ‘internal views’ (MQ, 207).

⁴⁴ Soms komt het voor dat hij binnen één alinea drie standpunten naast elkaar zet. Bijvoorbeeld in MQ, 206: ‘A general human point of view is more objective than the view from where you happen to be, but less objective than the viewpoint of physical science.’

⁴⁵ MQ, 21.

⁴⁶ Bijvoorbeeld in de essays ‘The fragmentation of value’ (MQ, 128-141) en ‘Equality’ (MQ 106-127).

⁴⁷ Met name in ‘The absurd’ (MQ, 11-23) en in zijn hoofdstuk over ‘Birth, death and the meaning of life’ (VFN, 208-231).

Ik heb overwogen nog een extra ankerpunt in te bouwen tussen ankerpunt één en ankerpunt twee. Dit aanvullende ankerpunt zou dan zeer individueel-gericht zijn, maar wel met voldoende afstand tot het zelf om van enige mate van objectivering te kunnen spreken. Vervolgens beseft ik echter dat een dergelijk vermogen om afstand van zichzelf te nemen altijd een intersubjectief karakter heeft, omdat elk vermogen tot objectiveren zich altijd in contact met anderen ontwikkelt.⁴⁸ Dit is waarschijnlijk ook wat Nagel bedoelt, wanneer hij zegt dat elk subjectieve perspectief per definitie intersubjectief is.⁴⁹ Technisch gezien klopt deze uitspraak volgens mij niet (het eerste ankerpunt is niet intersubjectief, of we zouden ook aan muizen intersubjectiviteit moeten toekennen), maar de uitspraak klopt wél voor elk standpunt dat ruimte laat voor menselijke zingeving (rond het tweede ankerpunt).

Tot slot is het goed om stil te staan bij een algemener risico van het benoemen van afzonderlijke perspectieven (hoeveel ook). Het benoemen van afzonderlijke perspectieven leidt namelijk al snel tot ‘verdinglijking’, alsof de genoemde perspectieven daadwerkelijk bestaande objecten zouden zijn, in plaats van de pragmatische vondsten van een theoreticus. Dit is de reden dat ik hier de term ‘ankerpunt’ kies, waarmee ik de praktische functie van het begrip binnen de behandeling wil benadrukken: de ankerpunten zijn punten op de subjectiviteits-objectiviteits-schaal waar ik in deze tekst herhaaldelijk zal kiezen voor anker te gaan.

1.5. Absurditeit als botsing

Absurditeit is (volgens Nagel) een perceptie die uniek is voor wezens die toegang hebben tot tegenstrijdige perspectieven. Ik zou daaraan toevoegen dat absurditeit het product is van het tegenstrijdige appèl dat ervaren wordt vanuit de bijbehorende strevingen. Absurditeit is niet zozeer een gevolg van deze tegenstrijdigheid, maar we zouden kunnen zeggen dat de absurditeit de perceptie van dit contrast *is*.⁵⁰ Om de intieme verbondenheid tussen absurditeit en contrast aan te tonen, vertrekt Nagel vanuit

⁴⁸ Friedman (1990), 505.

⁴⁹ VFN (207).

⁵⁰ Het feit dat de absurditeit de perceptie *is* komt wordt terloops gesuggereerd in een tussenzinnetje in MQ, 23: ‘(even though the situation is not absurd until the perception arises)’.

de observatie dat we ook in het dagelijks leven iets ‘absurd’ noemen wanneer er sprake is van een of andere tegenstrijdigheid. Als voorbeeld hiervan noemt hij iemand die tot ridder geslagen wordt, maar bij wie tijdens de ceremonie de broek afzakt. Deze combinatie van plechtigheid en profaniteit maakt in dit geval de situatie absurd.⁵¹ Zijn we op zoek zijn naar een fundamenteelere vorm van absurditeit,⁵² dan moeten we op zoek naar fundamenteelere tegenstrijdigheden, die onvermijdelijk deel uitmaken van het menselijk leven. Welke contrasten dit zijn, zal ik hieronder verder bespreken.

1.6. Botsing tussen perspectieven

Nagel benadrukt dat het innemen van verschillende perspectieven zich niet gescheiden in de tijd afspeelt. Het is juist het tegelijkertijd optreden ervan dat de ervaring van absurditeit teweeg brengt.⁵³ Ik geef hier een voorbeeld:

Ik ben koffie aan het drinken. Dat is voor mij iets prettigs, waar ik volledig in op kan gaan (eerste ankerpunt). Neem ik iets meer afstand van mezelf, dan kan ik me bewust worden van mezelf als iemand die koffie drinkt: een mens tussen andere mensen die keuzes maakt over zijn leven (tweede ankerpunt). Dit geeft mij ook de mogelijkheid om vraagtekens te plaatsen bij wat ik aan het doen ben: is het op mondiale schaal wel goed dat ik deze koffie drink? Of heb ik bloed aan mijn handen, gezien hoe de koffie-industrie functioneert? Dit kan ik me afvragen terwijl tegelijkertijd voor mijzelf koffie nog steeds een prettig en geruststellend karakter heeft. De spanning tussen subjectieve en objectiverende beleving die hierdoor ontstaat is ethisch van aard; het is de spanning tussen individu en collectief, en ik bevind me daarmee nog steeds op menselijk terrein.

⁵¹ MQ, 13.

⁵² Nagel kiest doorgaans voor de term ‘filosofische absurditeit’. Deze term doet echter erg theoretisch aan, terwijl Nagel wel meent dat de spanningen tussen objectiviteit en subjectiviteit niet alleen op filosofisch vlak dilemma’s veroorzaken, maar ook in het leven zelf (VFN, 3). Ik gebruik daarom zelf liever de term ‘fundamentele absurditeit’, omdat die mij meer geschikt lijkt om zowel het theoretische als het praktische domein te omvatten.

⁵³ MQ, 14: ‘These two inescapable viewpoint collide in us, and that is what makes life absurd. It is absurd because we ignore the doubts that we know cannot be settled, continuing to live with nearly undiminished seriousness in spite of them.’ Het voorbeeld van het koffiekopje is door mij toegevoegd, omdat een uitgebreid voorbeeld bij Nagel ontbreekt.

Bekijk ik mezelf echter van nog verder af (derde ankerpunt), dan zijn alle menselijke waarden uit beeld verdwenen. Ik kan mezelf dan observeren zoals ik het gedrag van een dier observeer of, nog afstandelijker, het rollen van een steen. En terwijl ik dat alles besef, kan ik ondertussen door gaan met het drinken en genieten van mijn koffie. Nu is de spanning existentieel van aard (een spanning tussen het menselijke en het niet-menselijke) en deze spanning is indringend en triviaal tegelijk. Misschien lach ik er even om dat die koffie voor mij zo belangrijk is, terwijl ik op een ander niveau helemaal niet uit kan leggen waarom. Dat lachen zou dan een uiting zijn van ironie, de manier waarop Nagel ons aanraadt op fundamentele absurditeit te reageren.⁵⁴

Absurditeit gaat dus over tegenstrijdigheden die optreden doordat we vanuit verschillende perspectieven tegelijkertijd waarnemen. Maar niet alles dat tegenstrijdig is, is absurd. Wat moet er nu precies botsen om van absurditeit te kunnen spreken? Een belangrijke sleutel ligt hier in het begrip ‘pretentie’. Zowel in het geval van contingente absurditeit (de man wiens broek afzakt wanneer hij tot ridder wordt geslagen) als in het geval van fundamentele absurditeit gaat het om het contrast tussen een pretentie en iets dat niet met die pretentie te rijmen is.⁵⁵ Inderdaad lijkt de absurditeit toe te nemen met de mate van pretentie. De situatie met de afgezakte broek is absurd, juist omdat de ceremonie zo plechtig was. Als de weersvoorspelling niet klopt, is dat niet absurd, omdat die niet pretendeert altijd correct te zijn. Toen echter bleek dat tienduizenden economen, waaronder talloze duurbetaalde en pretentieuze ‘experts’ niet in staat waren de financiële crisis te voorzien, werd dat wel degelijk ervaren als een absurde situatie. Op fundamenteel niveau is ons leven absurd, juist omdat we het zo serieus blijven nemen, terwijl we weten dat we daarvoor — vanuit een objectiverend perspectief — geen redenen kunnen aanvoeren. Hetgeen waarvan elk moment dat we ons daarvoor openstellen de absurditeit geopenbaard wordt, is dus onze pretentie dat onze levens iets te betekenen hebben; een pretentie die we niet kunnen waarmaken, maar ook niet kunnen loslaten.

⁵⁴ MQ, 23: ‘If *sub special aeternitatis* there is no reason to believe that anything matters, then that does not matter either, and we can approach our absurd lives with irony instead of heroism or despair.’

⁵⁵ MQ, 13-15.

1.7. Botsing tussen affect en ratio

Hoewel Nagel het niet met zoveel woorden zegt, ontstaat de indruk dat het subjectieve perspectief nauwer verbonden is met het affect, terwijl het objectiverende perspectief verbonden is met de cognitie. Neem ik bijvoorbeeld het objectiverende perspectief van de natuurkunde aan, dan zijn bewuste mentale processen — waaronder zintuiglijke ervaringen en emoties — de zaken die het duidelijkst uit beeld verdwijnen, omdat ze alleen in subjectieve termen te duiden zijn.⁵⁶ De voornaamste ‘winst’ van een objectiverend perspectief daarentegen is cognitief-instrumenteel van aard: het helpt ons om natuurlijke en sociale processen te begrijpen en te beheersen. Absurditeit doet zich voor, wanneer we vanuit een objectiverend perspectief het belang proberen te verantwoorden dat we affectief ervaren, of wanneer we datgene dat we objectief kunnen denken subjectief proberen te doorvoelen (bijvoorbeeld de omvang van het universum, die wel abstract denkbaar, maar niet daadwerkelijk ervaarbaar is).

Ook het zojuist besproken contrast tussen pretentie en het niet waarmaken daarvan kan in termen van affect en ratio worden uitgedrukt: we pretenderen dat onze levens iets te betekenen hebben, omdat dat voor ons zo *voelt*, terwijl we met onze *ratio* moeten concluderen dat dit gevoel niet echt ergens op gegrond is. Het belang van onze levens, dat we subjectief-affectief onmiskenbaar ervaren, kunnen we niet verantwoorden voor de objectiverend-rationele rechtbank. We kunnen onze pretentie niet waarmaken. Tot slot is ook de spanning tussen subjectieve en objectiverende strevingen te beschouwen als een botsing tussen affect en ratio. Een subjectieve streving probeert recht te doen aan de verlangens die we *voelen*, terwijl de objectiverende streving probeert de wereld van buitenaf te bekijken en zo weloverwogen mogelijk te *begrijpen*.

⁵⁶ VFN, 7: ‘For many philosophers the exemplary case of reality is the world described by physics, the science in which we have achieved our greatest detachment from a specifically human perspective of the world. But for precisely that reason physics is bound to leave undescribed the irreducibly subjective character of conscious mental processes, whatever may be their intimate relation to the physical operation of the brain.’

If we tried to rely entirely on reason, and pressed it hard, our lives and beliefs would collapse — a form of madness that may actually occur if the inertial force of taking the world and life for granted is somehow lost. If we lose our grip on that, reason will not give it back to us.

Thomas Nagel, *The absurd*

Het is dus niet *wat* we patiënten leren dat de meeste betekenis heeft, maar de potentie van de therapeutische relatie om het kunnen leren van sociale situaties weer tot leven te wekken.

Saskia Knapen, *Vertrouw je mij?*

2. Zinloosheid als eenzijdigheid

We hebben in het vorige hoofdstuk gezien dat de fundamentele absurditeit van onze levens gelegen is in een aantal contrasten die onmogelijk zijn op te heffen, omdat we ons aan geen van beide polen kunnen onttrekken: subjectief versus objectiverend, pretentief versus pretentie-ondermijnend en affectief versus rationeel. Hoewel de begrippen absurditeit en zinloosheid dikwijls door elkaar gebruikt worden, is het voor de huidige beschouwing belangrijk om deze van elkaar te differentiëren. Absurditeit en zinloosheid zijn namelijk te beschouwen als verschillende manieren om deze contrasten te percipiëren. In dit hoofdstuk zal ik dat verder onderzoeken. Ik bespreek hier wat zinloosheid is, hoe het van absurditeit verschilt, waar de overeenkomsten liggen en hoe het zich verhoudt tot de verschillende perspectieven waar wij als mens toegang toe hebben.

2.1. Wat is zinloosheid?

Zinloosheid is een eenzijdigere toestand dan absurditeit. Waar de kern van absurditeit in een botsing tussen tegengestelden ligt, geeft het begrip ‘zinloosheid’ immers geen

spanning, maar een negatie weer: het *ontbreken* van zin.⁵⁷ Waarvan vormt zinloosheid nu precies de negatie? Om dit beter te begrijpen, kunnen we een beweging uitvoeren analoog aan Nagels analyse van absurditeit. Zoals Nagel zijn definitie van fundamentele absurditeit afleidde uit zijn analyse van contingente absurditeit, zo wil ik hier een begrip van fundamentele zinloosheid ontwikkelen vanuit een analyse van contingente zinloosheid.

In de Van Dale wordt zinloosheid omschreven als ‘zonder betekenis of nut’. Wanneer we in het dagelijks leven zeggen dat iets zinloos is, bedoelen we daarmee dat het niet leidt tot iets dat van waarde is, ofwel omdat het doel zelf niet waardevol is ofwel omdat de handeling geen effectief middel is om het doel te bereiken. De contingent gebruikte term ‘zinloos’ is, voor zover ik kan nagaan, vooral van toepassing op menselijke handelingen en projecten. We kunnen zeggen dat het zinloos is om met hem te gaan praten, omdat hij toch niet wil luisteren; of ‘deze vergadering is zinloos’, omdat we weten dat we toch geen consensus gaan bereiken. In deze voorbeelden trekken we niet het doel in twijfel, maar verwerpen we het middel als ineffectief. Dat is anders als we zeggen: ‘Het is zinloos om je je hele leven kapot te werken om geld te verzamelen.’ Hier wordt niet in twijfel getrokken of arbeid een effectief middel is om inkomsten te genereren, maar wordt gesuggereerd dat er waardevollere doelen zijn om ons aan te committeren dan het accumuleren van geld.

Bij *contingente* zinloosheid wordt dus steeds indirect naar iets waardevols verwezen: verwerpen we het middel, dan affirmeren we het doel. Verwerpen we het doel, dan affirmeren we een waardevoller doel of de mogelijkheid van waardevollere doelen in het algemeen. In het geval van fundamentele zinloosheid is dit echter niet het geval. Hetgeen dan genegeerd wordt, is precies de *mogelijkheid* om iets in betekenisvolle zin te affirmeren. De perceptie van fundamentele zinloosheid is dus, meer dan een opvatting over de huidige stand van de wereld, een opvatting over wat de

⁵⁷ ‘Primair’ omdat men zou kunnen zeggen dat elke negatie impliciet wel een zekere spanning behelst: de spanning tussen de negatie en de (blijkbaar voorafgaand aan de negatie in overweging genomen) mogelijkheid dat het genegeerde wel zou bestaan. In de context van depressie is zinloosheid inderdaad meer dan de perceptie dat zich ergens geen zin bevindt; het is de perceptie dat zich ergens geen zin bevindt maar we hem wel zouden verwachten of verlangen. Ratcliffe (2015), 71.

wereld *kan* zijn (en in meer persoonlijke zin: een opvatting over wat de wereld *voor mij* kan zijn).⁵⁸

Dit onderscheid tussen contingente en fundamentele zinloosheid loopt parallel aan Nagels onderscheid tussen contingente en fundamentele absurditeit. Waar contingente absurditeit betrekking heeft op de botsing tussen verschillende standaarden (rond het tweede ankerpunt), gaat fundamentele absurditeit over de botsing tussen een perspectief met standaarden (tweede ankerpunt) en een buiten-menselijk perspectief zonder standaarden (derde ankerpunt).⁵⁹ Hieronder zal ik verder ingaan op de overeenkomsten en verschillen tussen fundamentele absurditeit en fundamentele zinloosheid. Aan de hand van deze bespreking zal ik proberen aan te tonen hoe nauw fundamentele zinloosheid verbonden is met de radicale perspectieven rond het eerste en derde ankerpunt.

Als we de conclusies van fundamentele absurditeit en fundamentele zinloosheid naast elkaar leggen, valt op dat de conclusies van laatstgenoemde stelliger zijn. Bij de

⁵⁸ We komen hier dicht in de buurt van hetgeen Ratcliffe een ‘existentieel gevoel’ (*existential feeling*) noemt: een fundamentele beleving van wat wel of niet mogelijk is. De perceptie van zinloosheid kwalificeert echter in mijn ogen niet als existentieel gevoel, omdat zij — op zichzelf genomen — slechts een opvatting is. Om te tellen als existentieel gevoel moet de betreffende perceptie van mogelijkheden ook *gevoeld* worden. (Ratcliffe, 2008). Daarom ben ik van mening dat zinloosheid geen existentieel gevoel is, maar de affectief-cognitieve staat die we ‘depressie’ noemen wel. Ik zal daar dan ook in het volgende hoofdstuk verder op ingaan.

⁵⁹ MQ, 18: ‘In ordinary life, to be sure, we do not judge a situation absurd unless we have in mind some standards of seriousness, significance, or harmony with which the absurd can be contrasted. This contrast is not implied by the philosophical judgment of absurdity, and that might be thought to make the concept unsuitable for the expression of such judgments. This is not so, however, for the philosophical judgment depends on another contrast which makes it a natural extension from more ordinary cases. It departs from them only in contrasting the pretensions of life with a larger contrast in which *no* standards can be discovered, rather than with a context from which alternative, overriding standards may be applied.’ Technisch gezien is er nog een andere variant van fundamentele zinloosheid mogelijk. Deze zou dan inhouden dat er wel degelijk waarden zijn, maar dat alles dat waardevol is *a priori* buiten het bereik van mensen wordt gehouden. Hier ga ik in deze tekst niet verder op in, want het is een gedachte die ik niet herken in de depressieve beleving. Mogelijk is hij meer aanwezig in psychotische en paranoïde stoornissen, en in het algemeen bij mensen die hun levenshouding laten bepalen door complottheorieën. Misschien is het geloof in de almacht van bepaalde bijvoorbeeld de *illuminati* vooral een manier om op een algemeen niveau aan te tonen waarom het eigen, particuliere leven niet zinvol *kan* zijn.

perceptie van fundamentele absurditeit wordt de spanning tussen subjectieve en objectiverende standpunten vastgehouden en concludeert iemand op onpartijdige wijze: ‘Ik ervaar op één niveau dat dingen van belang zijn, terwijl ik dat op een ander niveau niet kan uitleggen’. Fundamentele zinloosheid gaat echter een stap verder en kiest partij voor een of meerdere van de radicale gezichtspunten. Kiest zij partij voor het derde ankerpunt dan zegt zij: ‘Ik ervaar dat dingen van belang zijn, maar ik kan het niet uitleggen, *dus er zijn geen geldige redenen.*’ Ook vanuit het radicaal subjectieve perspectief (eerste ankerpunt) dient zich geen beleving van zin aan. Zoals eerder besproken is er vanuit dit perspectief gezien wel bewustzijn, maar geen zelfbewustzijn: dit is het perspectief van de muis, die blind zijn impulsen volgt zonder het vermogen om doelen te stellen en daarmee het leven betekenisvol te maken.

Zowel vanuit een radicaal objectiverend als vanuit een radicaal subjectief perspectief is het dus onmogelijk het leven als zinvol te percipiëren. Zij vormen samen een niemandsland, waar geen ruimte is voor menselijke zingeving.⁶⁰ Willen we een plek vinden voor menselijke zingeving, dan zal dat ergens in het intersubjectieve domein, rond het tweede ankerpunt, moeten zijn.⁶¹ Alleen vanuit een gedeeld menselijk perspectief (tweede ankerpunt) ben ik in staat om enerzijds verbonden te zijn met mijn affect en anderzijds met mijn ratio; enerzijds te *ervaren* dat de dingen er voor mij toe doen en anderzijds van een afstandje te zien *dat ik iemand ben* voor wie de dingen ertoe doen.

2.2. *Vanuit welk perspectief wordt de vraag gesteld?*

Hoewel we zowel vanuit het radicaal subjectieve als vanuit het radicaal objectiverende perspectief niet in staat zijn aan ons leven zin toe te kennen, zijn we vanuit deze perspectieven evenmin in staat om de afwezigheid hiervan te betreuren. Precies zoals zich op dit vlak geen antwoorden aandienen, zo dienen zich ook geen vragen aan. De muis weet niet wat hij mist.

⁶⁰ Mensen hebben hun depressie omschreven als bijvoorbeeld ‘a trip to the country of nothingness’ of ‘the bleak shadowland’. Ratcliffe (2015), 19, 69.

⁶¹ Subjectiviteit betekent voor Nagel dan ook precies: ‘dat het voor iemand iets is om zichzelf te zijn’.

De actieve ervaring van zinloosheid (de ervaring dat er iets *niet* is waar we het wel zouden verlangen of verwachten) kan zich alleen voordoen als één van deze perspectieven in botsing komt met een perspectief waar we wél zin kunnen ervaren. De ervaring van zinloosheid lijkt dus aan dezelfde noodzakelijke mogelijksvoorwaarde gebonden als absurditeit: het tegelijkertijd toegang hebben tot verschillende perspectieven. In het geval van zinloosheid gaat het hier om de botsing tussen enerzijds de radicale perspectieven, van waaruit geen zin gevraagd of gevonden kan worden, en anderzijds het gedeeld menselijke tussenperspectief. De ervaring van zinloosheid beperkt zich echter niet tot de *perceptie* van dit contrast, maar behelst een bepaalde *duiding* daarvan. Waar absurditeit, zoals we eerder zagen, simpelweg de perceptie van het samengaan van incompatibele perspectieven is, is zinloosheid de perceptie dat het onmogelijk is om los te breken uit het niemandsland van de radicale perspectieven. We belanden hiermee in een paradox:

1. Een voorwaarde voor het opkomen van de perceptie van zinloosheid is een botsing tussen een intersubjectief perspectief, dat het mogelijk maakt de zinvraag te stellen, en een radicaal perspectief, dat het mogelijk maakt hier negatief op te antwoorden.
2. De perceptie van zinloosheid is de perceptie gevangen te zijn in het niemandsland van één van de radicale perspectieven.

In tegenstelling tot de perceptie van fundamentele absurditeit, die zo correct is dat we haar tautologisch zouden kunnen noemen (immers: de absurditeit wordt niet veroorzaakt door, maar *is* de perceptie van hetgeen de absurditeit teweeg brengt), bevat de perceptie van fundamentele zinloosheid een interne tegenstrijdigheid. De ervaring van fundamentele zinloosheid bestaat uit het ontkennen van hetgeen dat deze ervaring mogelijk maakt. Betekent dit dan dat we zinloosheid als denkfout kunnen beschouwen? Om deze vraag te beantwoorden zal ik twee mogelijke analogieën geven van de situatie waarin iemand vanuit een intersubjectief perspectief de zinvraag stelt en vervolgens, vanuit het 'niemandsland', merkt dat een antwoord uitblijft. Ik neem als voorbeeld de botsing tussen het tweede en derde ankerpunt, maar een vergelijkbare beschrijving zou mogelijk zijn van een botsing tussen het tweede en eerste ankerpunt.

2.3. Zinloosheid als denkfout?

De situatie wanneer iemand tot de conclusie meent te komen dat het leven zinloos is, is als volgt: vanuit het gedeeld menselijke perspectief bevraagt hij wat in zijn leven zinvol is, en óf er wel iets zinvol is in zijn leven. Vervolgens probeert hij hier een objectief antwoord op te krijgen, wat hem ertoe brengt zijn antwoord te stellen vanuit een radicaal objectiverend perspectief. Vanwege deze objectiverende beweging krijgt de vraag een algemener karakter: ‘wat is *de* zin van *het* leven?’. Vanuit het buiten-menselijke perspectief dient zich echter zelfs op de meest algemene variant van de vraag geen antwoord (positief of negatief) aan, omdat aan de begrippen ‘zinvol’ en ‘zinloos’ vanuit dat perspectief geen betekenis toegekend kan worden. Vervolgens interpreteert degene die de vraag stelde dit uitblijven van een antwoord als een negatief antwoord. Hij ervaart de situatie als analoog aan de volgende situatie:

1. Ik zit met een paar mensen opgesloten in een gevangenis en vraag hen: ‘Hoe komen we hier uit? Niemand geeft antwoord.
2. Een aannemelijke verklaring hiervoor is dat niemand een uitweg kent, omdat er geen uitweg is. De situatie is alsof ik heb gevraagd: ‘Komen we hieruit?’ en de anderen ‘nee’ hebben geantwoord.
3. Er is dus waarschijnlijk geen uitweg uit de gevangenis; in het algemeen niet, en dus ook niet voor mij in het bijzonder.

Als we de geobjectiveerde zinvraag inderdaad analoog zien aan deze scène, ziet de situatie er als volgt uit:

1. Ik leef in dit universum en stel de vraag: ‘Wat is de zin van het leven?’. Er volgt geen antwoord.
2. Een aannemelijke verklaring hiervoor is dat er geen zin van het leven is. De situatie is alsof ik heb gevraagd: ‘Is er een zin van het leven?’ en er ‘nee’ is geantwoord.
3. Er is dus waarschijnlijk geen zin in het leven te vinden; in het algemeen niet, en dus ook niet voor mij in het bijzonder.

Accepteren we deze analogie, dan zegt het uitblijven van antwoord daadwerkelijk iets over of het leven al dan niet zinvol is. Het antwoord, of in elk geval de aanwijzing, is in dat geval negatief: de zinvraag wordt gesteld, een antwoord blijft uit, en er zal dus wel geen antwoord zijn. Dit vooronderstelt echter dat de vraag verstaan is door degene aan wie hij werd gericht. En dit is precies het problematische punt, omdat de verstaanbaarheid van de vraag verloren gaat in de overgang van het menselijke naar het buiten-menselijke perspectief. De volgende analogie lijkt daarom passender:

1. Ik zit in een gevangenis en vraag aan iemand die het daar goed kent, of hij een uitweg weet.
2. Deze persoon beheerst mijn taal niet, snapt niet wat ik vraag en blijft stil.
3. Ik kan niets concluderen over of er wel of niet een uitweg is.

Als we de fundamentele zinvraag analoog zien aan dit tweede voorbeeld, ziet de situatie er als volgt uit:

1. Ik vraag vanuit een objectiverend perspectief wat de zin van het leven is. Ik wend mij hiervoor bijvoorbeeld tot de wetenschap, als vertegenwoordiger van objectiviteit.
2. Het wetenschappelijke denken verstaat deze taal niet en blijft stil.
3. Ik kan niet concluderen of het leven wel of niet zinvol is.

Heb ik nu een negatief antwoord gekregen? Dat is nogal twijfelachtig. Ik had deze uitkomst al kunnen voorspellen voordat ik de vraag stelde, en ben dus niets wijzer geworden. Immers: als ik de intiem-menselijke zinvraag ‘Wat is voor mij waardevol?’ extrapoleer naar het buiten-menselijke perspectief kan ik *a priori* al weten dat er geen antwoord gaat volgen. Het uitblijven hiervan zegt dus niets over of dingen wel of niet waardevol voor mij kunnen zijn. De gedachte dat dat wel zo zou kunnen zijn is het gevolg van een tweevoudige denkfout:

- a. De gedachte dat het uitblijven van antwoord op algemeen niveau een negatief antwoord op algemeen niveau betekent (stap 2 in de eerste analogie)

- b. De gedachte dat een negatief antwoord op algemeen niveau ook tot een negatief antwoord op specifiek niveau moet leiden (stap 3 in de eerste analogie).

Over punt a heb ik inmiddels al het één en ander gezegd. De deductie die in punt b gemaakt wordt, is duidelijk ongeldig. We kunnen dit de ‘pessimistische deductie’ noemen, waarin onmogelijkheid op een algemeen niveau wordt doorgetrokken naar onmogelijkheid op een specifiek niveau. Andere voorbeelden van deze fout zijn: ‘we zijn machteloos over of we sterven, dus we zijn machteloos over of we vandaag sterven’, ‘we kunnen niet alles begrijpen, dus kunnen we niets begrijpen’, ‘niet iedereen kan ambassadeur worden, dus ik zal geen ambassadeur worden’, etc.

De manier waarop iemand meent tot de conclusie van zinloosheid te komen blijkt dus ongeldig en zelfondermijnend. Bovendien is de conclusie van zinloosheid, zo niet onhoudbaar, dan in elk geval onleefbaar. Zoals besproken is zinloosheid de perceptie van het ontbreken van de mogelijkheid van enig waardevol doel in het leven. Het is de vraag of een dergelijke eenzijdige ervaring in de realiteit eigenlijk wel kan bestaan. Hoewel mensen geregeld zeggen dat zij het leven als ‘geheel zinloos’ ervaren, kunnen we niet zonder meer aannemen dat zij hiermee verwijzen naar een ervaring die hier letterlijk mee overeen komt. Mogelijk is het spreken over totale zinloosheid een poging om een andere ervaring aan te duiden, zoals de ervaring van absurditeit of de ervaring afgesneden te zijn van hetgeen dat men waardevol vindt (contingente zinloosheid). Deze alternatieve verklaringen zijn relevant, omdat een daadwerkelijke perceptie van totale zinloosheid onmogelijk lijkt te kunnen bestaan. Op basis van Nagels theorie kunnen we deze onmogelijkheid deduceren uit de volgende feiten:

1. Vanuit een gedeeld menselijk perspectief (tweede ankerpunt) is het onmogelijk om volledig onverschillig te zijn. Dat zou immers strijdig zijn met het affectieve, evaluerende karakter van dit perspectief.
2. Het is niet mogelijk om ons volledig uit dit perspectief terug te trekken.

Hoewel een ervaring van totale zinloosheid dus logischerwijs niet kan bestaan, is het misschien wel mogelijk om deze ervaring te benaderen door ongelijke waardering toe te kennen aan de verschillende perspectieven. Uit het feit dat we het intersubjectieve perspectief niet kunnen verlaten, volgt niet dat we het niet kunnen verloochenen of

diskwalificeren. Door partijdigheid voor een bepaald perspectief in de manier waarop iemand het leven tegemoet treedt, kan datgene dat zich vanuit andere perspectieven aandient, beschouwd worden als ruis. Dat dit filosofisch gezien een denkfout inhoudt (analoog aan de denkfout die Nagel verwijt aan het sciëntisme en idealisme), betekent niet dat het psychologisch gezien onmogelijk is om deze manoeuvre in ons denken te maken.⁶² Er kan bijvoorbeeld in sommige gevallen sprake zijn van *verdringing* van het intersubjectieve perspectief: er dienen zich dan wel doelen en voorkeuren aan, maar deze worden zo consequent gediskwalificeerd vanuit het buiten-menselijke perspectief dat ze op den duur nauwelijks meer worden opgemerkt.

Het is hier van belang om ons te herinneren wat we eerder met betrekking tot absurditeit hebben gezien: hoezeer we in ons denken ook afstand nemen van onze subjectievere ervaringen en intuïties, in ons handelen blijven we ons er toch door laten leiden. Het lijkt er op dat zinloosheid dit met absurditeit gemeen heeft: net als absurditeit is het een perceptie waar we ons alleen door kunnen laten leiden in ons denken en niet in ons handelen. Waar we eerder zagen dat absurditeit grotendeels is te duiden als een botsing tussen cognitie en affect, kan zinloosheid, met haar partijdigheid voor radicale perspectieven, dikwijls beschouwd worden als een poging om ons ofwel in onze cognitie ofwel in ons affect op te sluiten. Een poging die echter elk moment faalt, omdat we toch moeten handelen en ons zelfbewustzijn niet kunnen afschudden. Net zoals het onmogelijk is om totale zinloosheid te ervaren (omdat ik altijd verbonden blijf met het waardegeladen intersubjectieve perspectief), zo is het dus ook onmogelijk om ons in ons handelen volledig door zinloosheid te laten leiden. Zoals het echter wel mogelijk is om de ervaring van zinloosheid te *benaderen*, zo is het ook mogelijk om ons in ons handelen hierdoor deels te laten *beïnvloeden*. Ik zal in het laatste hoofdstuk betogen dat dit precies is wat er in een depressie gebeurt.

⁶² Ik ben het dus oneens met Nagel, wanneer hij schrijft: 'The question is how to combine objective and subjective values in the control of a single life. They cannot simply exist side by side without interference, and it seems impossible to give the authority to either in deciding conflicts between them.' Het is psychologisch gezien volgens mij niet onmogelijk om één van beiden meer autoriteit toe te kennen, hoogstens onverstandig of ongefundeerd.

2.4. Dwaallichten

Wat drijft iemand ertoe om het antwoord naar de vraag wat zinvol is in zijn leven te stellen vanuit een perspectief, van waaruit een antwoord op die vraag *a priori* onmogelijk is? Globaal zie ik hier twee mogelijkheden:

1. Hij is op zoek naar een positiever antwoord, maar weet onvoldoende toegang te krijgen tot de perspectieven van waaruit dit antwoord mogelijk zou zijn.
2. Hij is op zoek naar het negatieve antwoord dat hij op deze manier ook krijgt.

Hieronder zal ik enkele voorbeelden geven van de beide mogelijkheden, zonder daarmee volledig te willen zijn.

Een reden voor iemand om te verwachten dat een positief antwoord mogelijk is vanuit het radicaal objectiverende perspectief, is dat dit perspectief over het algemeen als gezaghebbend beschouwd wordt. Dat Nagel het in zijn werk nodig vindt om steeds te benadrukken dat ‘objectiever’ niet hetzelfde betekent als ‘reëler’ is veelzeggend.⁶³ Blijkbaar bestaat er (onder filosofen of mensen in het algemeen) een neiging om objectiviteit als een graadmeter voor ontologische status te beschouwen. Deze manier van denken kan ervaringen van zinloosheid in de hand werken. Het prestige dat objectieve kennis in onze samenleving omhult, kan fungeren als een uitnodiging om zo veel mogelijk afstand te nemen van onze subjectieve ervaring, waardoor we in een soort ‘niemandsland’ belanden.⁶⁴

Hoewel er verschillende manieren zijn om de wereld waarin wij leven wetenschappelijk te objectiveren (zoals bijvoorbeeld de marxistische kijk, die wetmatigheden probeert te zien op een macroniveau dat nog menselijke betekenissen toestaat), staat het naturalisme op dit moment het hoogst in aanzien. Kenmerkend voor het naturalistische ideaal van wetenschap is dat de studie van de mens wordt

⁶³ Zie over de noodzaak te handelen en het falen van alle pogingen om aan deze noodzaak te ontkomen de inleiding van Blondels *L'Action* (1893).

⁶⁴ Hetgeen ook in uiting komt in veel quasi-neutrale observaties als ‘There is a tendency to seek an objective account of everything before admitting its reality.’ MQ, 196.

vormgegeven naar het voorbeeld van de natuurwetenschappen.⁶⁵ Het naturalisme heeft een duidelijke voorkeur voor het buiten-menselijke, radicaal objectiverende perspectief (derde ankerpunt) en kan zich imperialistisch opstellen tegenover de meer subjectieve perspectieven. Hierbij worden volgens Nagel dikwijls drie methoden toegepast: eliminatie, reductie en annexatie van het subjectieve. Eliminatie wil zeggen dat het betreffende subjectieve fenomeen non-existent wordt verklaard, bijvoorbeeld door de overbodigheid van het betreffende concept aan te tonen. Reductie is de pretentie (en de illusie) dat subjectieve ervaringen tot objectieve observaties kunnen worden teruggebracht, zonder dat er iets verloren gaat. Bij annexatie worden de subjectieve termen schijnbaar intact gelaten maar als zodanig ingebed in een objectiverend kader (waarbij de noodzaak van een subjectief domein ontkend wordt).

De moderne wetenschap nodigt ons dus op twee manieren uit om een zo objectief mogelijk perspectief in te nemen. Eerst openen wetenschappelijke ontwikkelingen objectievere perspectieven die we kunnen innemen,⁶⁶ en vervolgens zorgen sciëntisme en naturalisme ervoor dat deze perspectieven ook hoger in aanzien staan. Als we hierdoor onze affect- en waardegeladen ervaringen als verdacht gaan beschouwen, zullen we onze antwoorden op persoonlijke vragen eerder vanuit een naturalistisch, radicaal objectiverend kader proberen te vinden, waar ze, zoals we gezien hebben, niet te vinden zijn.

⁶⁵ Taylor, Charles (1985). *Philosophical papers 1: Human agency and language*. Cambridge University Press. 1-2: Ik citeer hier een omschrijving door Charles Taylor, samen met Nagel één van de belangrijke tegenstanders van een te ambitieus naturalisme: ‘What is striking about this family of theories is their reductive nature; they are all trying to avoid recognizing some important and obtrusive aspect of human life, and purport to explain the phenomena we normally understand in terms of this aspect by other factors. In a certain sense of the term, this family of theories shares an allegiance to ‘naturalism’, by which I mean not just the view that man can be seen as part of nature — in one sense or other this would surely be accepted by everyone — but that the nature of which he is a part is to be understood according to the canons which emerged in the seventeenth-century revolution in natural science. One of the most important of these is that we must avoid anthropocentric properties [...] and give an account of things in absolute terms.’

⁶⁶ Nagel is overigens niet van mening dat elke wetenschappelijke vooruitgang een vooruitgang in ons vermogen te objectiveren bewerkstelligt. ‘An advance in objectivity requires that already existing forms of understanding should themselves become the object of a new form of understanding, which also takes in the objects of the original forms’ (VWN, 75).

Waar het gezag van de wetenschap een radicaal objectiverend perspectief aantrekkelijker maakt, zouden we kunnen zeggen dat individualisering hetzelfde doet voor een radicaal subjectief perspectief. Een individualistisch-atomistisch mensbeeld maakt het voor de hand liggender om vragen als ‘Wie ben ik?’ en ‘Wat is voor mij waardevol?’ te benaderen als hoogstpersoonlijke en individuele vragen. Zij worden dan minder binnen een maatschappelijk kader bekeken en meer als vragen waar het individu zelf een antwoord op moet geven. Het autonome model van het menselijke subject wekt de indruk dat de mens aan zichzelf genoeg heeft om tot antwoorden te komen.⁶⁷ Door deze krachten kan iemand zich gedwongen voelen om zijn antwoorden in een hoogst subjectief domein te zoeken, waar ze echter, opnieuw, niet te vinden zijn.

Een andere mogelijkheid is dat iemand de zinvraag juist vanuit een objectiverend perspectief stelt met de bedoeling om een negatief antwoord te krijgen. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat hij ook vanuit een intersubjectief perspectief een negatief antwoord verwacht, en dit zo confronterend vindt dat hij dan de voorkeur geeft aan een negatief antwoord vanuit een zeer objectiverend perspectief. De fundamentele conclusie ‘het leven is zinloos’ is dan een manier om de aandacht af te leiden van de contingente conclusie ‘mijn leven is zinloos’ (hetgeen te vertalen zou zijn naar andere contingente, persoonlijke uitspraken, zoals: ‘ik heb geen toegang tot dat wat ik waardevol vind’ of ‘ik laat mijn leven beheersen door doelen die ik eigenlijk niet waardevol vind’). Deze manoeuvre kan beschouwd worden als een afweermechanisme: er wordt geprobeerd een pijnlijke, persoonlijke ervaring ‘onschadelijk te maken’ door hem te projecteren op een algemener niveau.⁶⁸ Een bijkomend ‘voordeel’ voor degene die deze manoeuvre uitvoert, is dat hij een probleem waar eventueel iets aan te doen zou zijn (door het dagelijks leven waardevoller in te vullen) vertaalt naar een probleem dat

⁶⁷ In *De malaise van de moderniteit* bespreekt Taylor hoe onontkoombaar dit perspectief kan lijken. Taylor (2002), 64-65: ‘Individualistische ideeën zijn in de zeventiende eeuw tot ontwikkeling gekomen in het denken en gevoelsleven van vooral ontwikkelde Europeanen. [Z]odra deze nieuwe vormen eenmaal hun plaats hebben gekregen en men erin is grootgebracht, wordt dit individualisme aanzienlijk versterkt omdat het is geworteld in de alledaagse praktijk, in de manier waarop men in zijn levensonderhoud voorziet en de manier waarop men in het politieke leven met elkaar omgaat. Het gaat erop lijken dat het de enig denkbare zienswijze is, wat zeker niet het geval was voor hun voorouders die er de pioniers van waren.’

⁶⁸ Baumeister (1990) noemt dit proces waarbij betekenisvolle, pijnlijke, particuliere gedachten worden vervangen door algemenere, abstracte gedachten, ‘cognitieve deconstructie’.

volledig onoplosbaar is (in elk geval zolang de oplossingen vanuit een radicaal perspectief gezocht worden). Dit betekent dat de uitdagingen die met een constatering van contingente zinloosheid gepaard gaan, uit de weg kunnen worden gegaan. Het is inderdaad heel begrijpelijk dat iemand het eigen gevoel van verantwoordelijkheid wil verminderen, als hij het idee heeft dat deze verantwoordelijkheid nooit tot iets goeds kan leiden. Wanneer het gevoel invloed te hebben op het eigen leven (*self-efficacy*) ernstig is aangetast,⁶⁹ kunnen verantwoordelijkheden en keuzemogelijkheden enkel nog gezien worden als ‘kansen om te falen’. Waar iemand geen middelen ziet om de *self-efficacy* te verhogen, is het logisch dat hij de balans in de andere richting herstelt, door de ervaring van verantwoordelijkheid te verminderen.

Tot slot wil ik nog één laatste reden bespreken waarom iemand ervoor zou kunnen kiezen de zinvraag te stellen vanuit een dusdanig radicaal perspectief, dat hij een conclusie van zinloosheid uitlokt. Aangezien absurditeit en zinloosheid zoals besproken elkaar uitsluiten, kan een functie van het innemen van een radicaal objectiverend perspectief zijn om de perceptie van absurditeit te vervangen door een perceptie van zinloosheid. Ik zal hieronder kort bespreken hoe en waarom iemand dit zou kunnen willen doen.

Nagel noemt drie manieren waarop we kunnen proberen om het (inter)subjectieve perspectief achter ons te laten en onze werkelijkheid te beperken tot het domein van het objectieve: reductie, eliminatie en annexatie.⁷⁰ Hierboven heb ik ze al kort de revue laten passeren. Hoewel Nagel deze drie methoden vooral beschrijft als processen die iemand tijdens het filosoferen kan uitvoeren, zal ik ze hier toepassen op de persoonlijke beleving.⁷¹

Reductie van het subjectieve tot het objectieve heeft een relativerend, bagatelliserend karakter. Bij reductie kan iemand van zijn persoonlijke ervaringen denken: ‘Eigenlijk doen ze er niet toe, want ik ben toch maar een hoopje atomen.’

⁶⁹ Zoals bij depressie doorgaans het geval is. Zie voor een beschouwing over de verbanden tussen *self-efficacy* en depressie bijvoorbeeld Maddux & Meier (1995).

⁷⁰ VFN, 210.

⁷¹ Dit lijkt mij een legitieme manoeuvre, te meer daar Nagel zelf vaak de parallellen schetst tussen de dilemma's die onze tegenstrijdige perspectieven in het dagelijks leven en in de filosofie veroorzaken. Bijv. VFN, 3.

Eliminatie van het subjectieve krijgt de vorm van verdringing of ontkenning. ‘Ik heb in mijn wereldbeeld geen plek voor wat ik voel, dus ik voel het niet.’

Annexatie van het subjectieve is een iets subtielere strategie. Dit betekent dat we onze subjectieve ervaringen wel erkennen en min of meer intact laten, maar deze toch ‘onderbrengen’ binnen een objectiverend wereldbeeld. Dit kan bijvoorbeeld spelen bij iemand die zegt: ‘Ik voel dat dat mijn bestemming is.’ Bij reductie zou het gevoel worden gereduceerd tot iets dat louter objectief (en dus geen gevoel meer) is. Bij eliminatie zou het gevoel weggeredeneerd worden, omdat er in de objectieve wereld geen plek voor is. In het geval van annexatie echter blijft het gevoel wel iets subjectiefs (een gevoel), maar wordt het tegelijkertijd gelegitimeerd, doordat het wordt opgenomen in een objectivistisch wereldbeeld (in dit geval: een deterministisch wereldbeeld, waarin geen plek is voor actorschap, maar wel voor causaliteit).

We beschikken dus over voldoende gereedschap om, wanneer we dat willen, te proberen onze subjectieve en intersubjectieve ervaringen uit de beleving ‘weg te poetsen’. Maar waarom zouden we dat willen? Het meest simpele antwoord is: omdat we de ambiguïteit die anders optreedt niet kunnen verdragen. Nagels ironische houding, waarin hij de voortdurende botsing tussen de verschillende perspectieven in ons leven omarmt en bereid is erom te lachen, behelst een hoge mate van tolerantie van ambiguïteit: de ironicus is bereid om te zien dat zijn bouwwerk van betekenissen nooit werkelijk een fundament zal hebben en toch — zelfs lachend! — door te gaan met leven. Voor mensen die een lagere ambiguïteitstolerantie hebben en liever willen weten waar ze aan toe zijn, is die ironische houding minder makkelijk in te nemen.

Om dit verder te verhelderen zal ik kort iets zeggen over hoe contingente en fundamentele ambiguïteit zich tot elkaar verhouden. Intolerantie voor ambiguïteit wordt in de psychologie gedefinieerd als de neiging om ambigue situaties als bedreigingen te percipiëren. Een voorbeeld van zo’n ambigue situatie is een situatie waarin de ‘cues’ het bestaan suggereren van verschillende achterliggende structuren waarmee rekening gehouden moet worden.⁷² Contingente ambiguïteit door meerdere structuren kan bijvoorbeeld ontstaan als er tijdens een diner van ons wordt verwacht dat we ons formeel gedragen, terwijl er tegelijkertijd naaste familie aanwezig is en we geacht worden ons tegenover hen niet te afstandelijk op te stellen. De structuren ‘diner-

⁷² Budner (1962.)

etiquette' en 'familie-etiquette' geven dan tegenstrijdige aanwijzingen over wat wel of niet passend zou zijn.

De structuren die botsen in het geval van fundamentele ambiguïteit zijn uiteraard gelegen in de verschillende perspectieven die we als mens kunnen innemen. De depressieve levenshouding kan dus fungeren als een (onbewuste) poging om deze spanning op te heffen door zich terug te trekken in één van de betreffende perspectieven. Deze poging faalt echter, omdat we ons niet daadwerkelijk van ons intersubjectieve perspectief kunnen afsluiten. Bovendien is er het risico dat de ambiguïteit uiteindelijk nog wordt uitvergroot. Het voortdurend opzoeken van de uiterste polen op het spectrum kan onbedoeld het effect hebben dat we de spanning tussen deze pool en de rest van het spectrum, waar we tegen wil en dank toch toegang toe blijven hebben, juist extra intens ervaren. Dit zou ertoe kunnen leiden dat we heen en weer geslingerd worden tussen ervaringen van zinloosheid en absurditeit.

The static world of depression is invariably associated with estrangement from others.

Matthew Ratcliffe, *Depression, self-regulation and intersubjectivity*

Ik zag mensen echt als een vaas. Gewoon, ja, dat interesseerde me hetzelfde als dit (wijst naar een vaas met kunstbloemen): een onderdeel van het landschap, een onderdeel van de omgeving. Meer doet het je niet. Hetzelfde als een plastic dahlia.

Lucas (pseudoniem) over zijn depressie

3. Depressie als manier van in de wereld zijn

We hebben tot nu toe gezien dat zowel absurditeit als zinloosheid percepties zijn die niet volledig geleefd kunnen worden, maar wel een grote invloed kunnen uitoefenen op het denken. Depressie lijkt echter een (onbewuste) poging te zijn om het onmogelijke te doen: leven alsof het leven geen zin heeft. In dit hoofdstuk zal ik hier verder ingaan op hoe we dit kunnen begrijpen.

Zoals in de inleiding aangekondigd, zal ik hier de focus verleggen van de visie van Nagel naar die van Ratcliffe.⁷³ Ratcliffe ziet depressie als een existentiële toestand, waarin de beleving van de openheid van de wereld fundamenteel is aangetast. Hij stelt dat deze openheid van de wereld onlosmakelijk verbonden is met de ervaring deel uit te maken van een gedeelde wereld, waarin anderen ons leven kunnen beïnvloeden op positieve manieren die we nooit geheel kunnen beheersen of voorzien. In dit hoofdstuk zal ik Nagels theorie en de inzichten uit de voorgaande hoofdstukken integreren in de visie van Ratcliffe. Ik hoop zo tot een diepgaander besef te komen van de fundamentele verandering van ‘belevingswereld’ die zich in een depressie voordoet.

⁷³ Ratcliffe (2015).

3.1. Depressie en perspectieven

Veel psychische problemen hebben het karakter van een *self-fulfilling prophecy*. Bij een borderline persoonlijkheidsstoornis speelt de angst voor verlating een grote rol, en kan het bijbehorende gedrag er inderdaad toe leiden dat iemand sociale contacten verliest. Bij een stoornis in de lichaamsbeleving kan iemand zo geobsedeerd raken door vermeende eigenaardigheden in het eigen uiterlijk, dat hij eigenhandig of met medische hulp operaties gaat uitvoeren die deze eigenaardigheden inderdaad teweeg brengen. Bij een depressie is dit niet anders. Juist omdat iemand de toekomst als gesloten ervaart, sluit hij de toekomst voor zichzelf en bevestigt hij zichzelf in het idee dat de toekomst gesloten is. Hij doet dit bijvoorbeeld door contacten en onbeheersbare situaties te beperken (en praktisch alle situaties in het dagelijks leven zijn onbeheersbaar). In het kader van de huidige bespreking is hierbij vooral interessant: wat is de toestand waarin iemand met een depressie gevangen raakt? Hoe is deze toestand gerelateerd aan de perspectieven die iemand wel of niet betreft? En op welke manier maakt dit het moeilijk, onaantrekkelijk of onvoorstelbaar voor iemand om zich uit deze klem te bevrijden?

Iemand met een depressie *percipieert* het leven niet alleen als zinloos, maar ook de *ervaring* is gekleurd door dit idee van zinloosheid. Het paradoxale is dat deze ervaring een absoluut én een relatief karakter heeft. Iemand kan opmerken ‘*Het leven is voor mij zinloos*’ en daarmee tegelijkertijd tot uitdrukking brengen dat hij 1) zijn eigen leven als zinloos ervaart, 2) ziet dat anderen hun leven wel als zinvol ervaren en 3) niet begrijpt hoe dat mogelijk is, omdat het universum zoals hij het beleeft helemaal geen ruimte laat voor zoiets als zinvolheid.⁷⁴

In de komende paragraaf zal ik een aantal kenmerken van depressie onderzoeken. Een aantal van deze kenmerken (zoals suïcidegedachtes en verlies aan interesse) zijn terug te vinden in de omschrijving van depressie in de voor classificerende diagnostiek toonaangevende *DSM*. Ook wat betreft de andere kenmerken (zoals zwart-wit denken) is er een brede consensus in zowel het klinische werkveld als de wetenschappelijke literatuur. Het gaat mij er hier dus niet om, om onopgemerkte symptomen voor het voetlicht te brengen. Wat ik wel wil proberen, is om

⁷⁴ Idem, 226.

de verschillende kenmerken, die in de gangbare biopsychosociale benadering mijn inziens vaak te veel *naast elkaar* worden geplaatst, te begrijpen vanuit een enkel principe. Dit principe is het opgesloten zijn in het ‘niemandsland’, en de daarmee gepaard gaande ballingschap met betrekking tot het intersubjectieve domein. Wat hierbij naar voren zal komen is dat het verband tussen het ervaren ballingschap in het niemandsland en de betreffende symptomen steeds gemedieerd wordt door een aangetaste beleving van actorschap.

3.2. *Verminderde interesse*

Een gebrek aan interesse in hetgeen waar men normaal wel interesse in zou hebben, is één van de belangrijkste kenmerken van een depressie. Dit wordt ook wel geassocieerd met een gevoel van leegte. Vertrekkende vanuit de visie van Ratcliffe zouden we kunnen zeggen dat dit gebrek aan interesse feitelijk een gebrek is aan nieuwsgierigheid. Wanneer we in de toekomst geen positieve verrassingen meer verwachten, voelt het weinig zin zinnig om nog enige actie te ondernemen. Zelfs als er bepaalde positieve dingen te verwachten zijn, kunnen die droog en dor aanvoelen, als de openheid van de toekomst die aan deze positiviteit normaal zijn glans geeft (en die we normaal voor lief nemen) ontbreekt. In het dagelijks leven anticiperen we niet alleen op allerlei dingen die we verwachten, maar ook op het onverwachte. We kunnen bijvoorbeeld naar een feest gaan, juist in de hoop iets leuks mee te maken dat we niet van tevoren kunnen bedenken.⁷⁵ Deze anticipatie op het onverwachte ontbreekt bij depressie, waardoor ook het positieve dat wel geanticipeerd wordt iets steriels krijgt. Het is dan ook gebruikelijk om van iemand met een depressie te horen ‘Ik zou gelukkig moeten zijn. Ik heb een goede baan, leuke kinderen, een fijne partner. Maar het doet me niets.’ Het ontbreken van nieuwsgierigheid naar de toekomst kan ook helpen om te begrijpen waarom het depressieve mensen zo zwaar valt om te handelen. Normaal gesproken is handelen steeds een onthullen van mogelijkheden.⁷⁶ Wanneer dit aspect van onthullen ontbreekt en mogelijkheden in de beleving vervangen zijn door zekerheden, voelt handelen niet meer écht als handelen. Iemand kan zich dan eerder een robot of een lappenpop voelen.

⁷⁵ Idem, 48.

⁷⁶ Idem, 45.

Over dit verband tussen een aangetaste beleving van actorschap en een bovenmatige perceptie van zekerheid, alsof de toekomst al vastligt, zal ik in de volgende paragraaf verder spreken.

3.3. Denken en zekerheid

Ik bespreek in deze paragraaf enkele opvallendheden in het denken van mensen met een depressie: zwart-wit denken, gedachten lezen en de toekomst voorspellen. Deze hebben met elkaar gemeen dat ze uitgaan van een grote mate van zekerheid over wat het universum te bieden heeft. Ik zal bespreken hoe deze stijlen van denken begrepen kunnen worden tegen de achtergrond van de filosofie van Nagel en Ratcliffe en wat hierin de rol is van een veranderde ervaring van actorschap.

Onder zwart-wit denken verstaan we in de psychologie een manier van denken waarin iemand veel geneigd is zijn ervaringen uit te drukken in termen van ‘alles’, ‘niets’, ‘iedereen’, ‘niemand’, ‘altijd’ en ‘nooit’. Na een teleurstellend gesprek met zijn zus denkt iemand bijvoorbeeld niet ‘mijn zus heeft mij teleurgesteld’, maar ‘iedereen laat mij ook altijd in de steek’. In depressie zien we dit fenomeen veel terug. Ook gaat depressie doorgaans gepaard met een verminderd vermogen tot relativeren en het aanbrengen van nuances. Eerder zagen we dat intolerantie ten opzichte van ambiguïteit een reden kan zijn om een blik op het leven als zinloos (onbewust) te verkiezen boven een blik op het leven als ambigu en verwarrend. Zwart-wit denken kan hierin een rol vervullen. Inderdaad wordt zwart-wit denken gezien als een kenmerk van intolerantie voor ambiguïteit, en komt intolerantie voor ambiguïteit bovengemiddeld veel voor bij depressie.⁷⁷

Met ‘gedachten lezen’ wordt bedoeld dat iemand meent de gedachten en beweegredenen van anderen te kennen, en nalaat zijn hypotheses hierover vervolgens bij de ander te checken. Iemand kan bijvoorbeeld denken: ‘ze zijn alleen maar aardig omdat ze zich daartoe verplicht voelen’ of ‘ze zouden liever willen dat ik dood ben.’ Met ‘de toekomst voorspellen’ wordt een vergelijkbare denkfout bedoeld, maar dan ten opzichte van de toekomst. Er wordt als zekerheid aangenomen dat ‘het toch nooit beter

⁷⁷ Andersen & Schwartz (1992).

gaat worden' of 'dat ik nooit meer een baan zal krijgen'. Zowel zwart-wit denken, gedachten lezen als de toekomst voorspellen zijn dus cognitieve 'gewoontes' die uitgaan van een buitengewone mate van zekerheid en stelligheid. In ditzelfde patroon kunnen we opmerken dat depressieve mensen geneigd zijn om de oorzaken van negatieve situaties en gevoelens te zien als intern, stabiel en globaal, waardoor zich in hun beleving weinig mogelijkheden aandienen om hierin verandering aan te brengen.⁷⁸ Ratcliffe merkt inderdaad op dat een depressie vaak gepaard gaat met een buitengewone hoeveelheid zekerheid over bepaalde zaken:

The world of depression is imbued with certainty because it is bereft of other possibilities. The feeling of conviction, of revelation, arises from privation.⁷⁹

De overmatige zekerheid is dus niet de kern van het probleem, maar een bij-effect waardoor het achterliggende probleem zichtbaar wordt: een vernauwde betekenishorizon, waardoor een gebrek aan mogelijkheden bestaat om überhaupt uit te kiezen. Ratcliffe merkt op dat iemand met een depressie doorgaans niet de mogelijkheid 'het wordt beter' afweegt tegen de mogelijkheid 'het wordt niet beter', maar dat zich in de belevingswereld slechts die tweede optie aandient als reële mogelijkheid.⁸⁰

We kunnen dit teveel aan zekerheid en dit tekort aan mogelijkheden in verband brengen met veranderingen die zich voordoen in iemands ervaring van actorschap. Zolang iemand zichzelf en anderen actorschap toekent, onthullen de wereld en de toekomst zich als, tot op zekere hoogte, open. Ziet iemand echter zichzelf als een speelbal van externe krachten of interne impulsen, dan is de toekomst niet open, maar kan de lijn van heden naar toekomst als een noodwendigheid worden voortgetrokken.

Nagels filosofie kan verhelderen waarom depressieve mensen, zoals Ratcliffe observeert, in een depressie niet alleen de nutteloosheid, maar bovendien de *onmogelijkheid* van hun handelen ervaren.⁸¹ De manieren waarop iemand zich onvrij

⁷⁸ Ratcliffe (2015), 72.

⁷⁹ Idem.

⁸⁰ Om dezelfde reden is het volgens mij mogelijk om in gevallen waarin iemand depressief is en suïcide wil plegen, van een gebrek aan wilsbekwaamheid te spreken. Suïcide kan pas een keuze zijn, als iemand daadwerkelijk meerdere opties ziet om uit te kiezen.

⁸¹ Ratcliffe (2015), 156.

voelt, komen rechtstreeks overeen met de radicale perspectieven die iemand geneigd is in te nemen: vanuit het eerste ankerpunt is iemand willoos uitgeleverd aan zijn interne impulsen en vanuit het derde ankerpunt aan het determinisme van het universum. Uiteraard moet iemand wel enig contact behouden met het intersubjectieve perspectief om hier ook onder te lijden en de tragiek hiervan te zien. Om het geleid worden door subjectieve impulsen als een probleem te zien, moet iemand bijvoorbeeld in staat zijn om te zien dat de impulsen waaraan hij in zijn huidige toestand is overgeleverd hem niet gaan brengen waar hij heen wil. Dit is de paradox die we eerder zagen: iemand kan alleen betreuren in het niemandsland gevangen te zitten, als hij er niet helemaal gevangen zit. Inderdaad hebben depressieve personen een actief gevoel van iets dat er wel zou *moeten* zijn, maar dat ontbreekt. Dit actieve gemis is enerzijds de bron van hun lijden, aangezien het hen ervan weerhoudt om daadwerkelijk in een zalige onverschilligheid door het leven te gaan,⁸² maar vormt anderzijds ook hun laatste lijntje met de rest van de mensheid. Het is zo gezien begrijpelijker dan het op het eerste gezicht lijkt, dat depressieve mensen geneigd zijn om zich steeds verder terug te trekken en hun leven daarmee nog eenzamer te maken dan het al was. Het is dan alsof zij de navelstreng naar het intersubjectieve perspectief voorgoed willen doorknippen, om zich volledig — maar nu zonder pijn en gemis — te kunnen terugtrekken in het niemandsland.

3.4. *Neiging tot afzondering en passiviteit*

Camus opent zijn *Mythe van Sisyphus* met de mededeling dat hij het daar over de ‘filosofische zelfmoord’ zal hebben,⁸³ en dat dit waarschijnlijk slechts een klein deel van de daadwerkelijke zelfmoorden is. Hoewel ik de bescheidenheid in deze inperking

⁸² Dit contrast wordt mooi zichtbaar in de tekst van het liedje ‘*Comfortably numb*’. Letterlijk zou deze titel impliceren dat iemand vrede heeft met de verdoofde toestand waarin hij is beland. In feite beschrijft de tekst echter juist het tegenovergestelde: ‘When I was a child I had a fever. My hands felt just like two balloons. Now I've got that feeling once again. I can't explain, you would not understand. This is not how I am. I have become comfortably numb.’ Het ‘comfort’ bevindt zich slechts aan de oppervlakte, maar daaronder ligt onmiskenbaar het verzet tegen de onverschilligheid die is opgetreden.

⁸³ Camus, (2013; 1942)

waardeer, denk ik toch dat er hier sprake is van een misvatting. De filosoof is minder uniek dan hij lijkt: als hij zijn werk goed doet, expliciteert hij betekenissen en processen die zich niet alleen in filosofen, maar in alle mensen afspelen. Elke depressie, ongeacht de intellectuele vermogens van degene die hem heeft, impliceert een fundamentele stellingname ten opzichte van de wereld. Zoals Ratcliffe aangeeft is dit een stellingname over welk *soort* mogelijkheden wij denken dat het universum bevat. Het gaat daarbij dus niet alleen om de mogelijkheden die wij op dat moment zien ('misschien krijg ik uiteindelijk wel een relatie,' 'als de techniek zich verder ontwikkelt, zijn mijn gehoorproblemen wel te behandelen'), maar om het vertrouwen dat bepaalde types mogelijkheden die we nog niet zien, zich zouden kunnen aandienen. Ratcliffe benadrukt hoe deze openheid van de toekomst afhankelijk is van vertrouwen in het interpersoonlijke domein en ik denk dat hij daar gelijk in heeft. Ik zal dat proberen te verhelderen aan de hand van de volgende dialoog, die ik vaak met depressieve cliënten gevoerd heb:

CA: 'Wie weten er dat je zo voelt?'

Cliënt: 'Niemand.'

CA: 'Hoe is dat voor je?'

Cliënt: 'Tja.... Het heeft weinig zin het ze te vertellen, want ze kunnen er toch niets aan doen.'

Ik vind deze opmerkingen intrigerend, omdat zich hierin een fundamenteel verschil in zienswijze openbaart (tussen de cliënt, wiens levenshouding wordt beïnvloed door de depressie, en mijzelf, wiens positionering wordt beïnvloed door mijn rol als hulpverlener). Zelf ben ik niet van mening dat het alleen zin heeft om mijn zorgen met een naaste te delen, als diegene er een oplossing voor mij weet. In plaats daarvan deel ik mijn zorgen, in het vertrouwen dat dat op de een of andere manier tot iets goeds zal leiden. Mijn positieve verwachtingen hebben hier dus een wat diffuus karakter. Ik kan er wel woorden aan geven (dat ik hoop me gesteund en begrepen te voelen en misschien inderdaad adviezen of zienswijzen aangereikt te krijgen), maar daarbij voel ik dat die uitleg niet geheel de lading dekt. Het gaat er namelijk niet alleen om mijn zorgen met deze specifieke persoon te delen, maar ook om ze daarmee in te brengen in het intersubjectieve domein. Dit verklaart ten dele de populariteit van hulplijnen, en is ook

een reden voor het werken met ‘getuigen’ tijdens sommige therapie sessies.⁸⁴ soms is het belangrijkste niet wie het lijden ziet, maar dát het gezien wordt. Dat kan iemand al even uit het niemandsland bevrijden, zonder dat er verder iets opgelost hoeft te worden.⁸⁵

Ik kan niet precies onder woorden brengen wat ik van anderen verwacht wanneer ik bij hen mijn hart uitstort. Evenmin is het mogelijk om uitgebreide instructies te geven over hoe op mij te reageren,⁸⁶ om uit elke sociale interactie gegarandeerd te halen wat ik zoek. De waarde van de interactie ligt er juist in dat de ander een *ander* is, een wereld die de mijne overstijgt. De term horizontale transcendentie dient zich hier aan. Hoewel ik de term bij Ratcliffe niet ben tegengekomen, omvat deze uitstekend het ongrijpbare en onvoorspelbare dat zich in sociale interacties voordoet. Horizontale transcendentie is hetgeen waar iemand met een depressie het vertrouwen in verliest, naarmate hij meer raakt afgesloten van het intersubjectieve perspectief.

Wat in de geciteerde dialoog duidelijk naar voren komt, is een gebrek aan vertrouwen in deze intersubjectieve mogelijkheden. Toen ik drie jaar geleden enkele diepte-interviews afnam bij mensen die suïcidegedachten hadden gehad,⁸⁷ viel mij op de geïnterviewden er een bijzondere kijk op nahielden wat betreft de vraag wat het betekent als iets ‘persoonlijk’ is. Ik geef hier enkele citaten uit de interviews, en zal hier binnen het kader van Nagels en Ratcliffes filosofie een analyse van geven:

Het idee dat [zelfmoord] iets heel zelfzuchtigs is, is denk ik waar op een niet negatieve manier. Het is iets heel persoonlijks... [...] Als het om zelfmoordgedachten gaat, was ik de vraag eigenlijk al voorbij, van: ‘wat doet het met andere mensen?’. Het gaat zo ver, denk ik. Ik bedoel te zeggen: natuurlijk is het egocentrisch, omdat het om iets heel persoonlijks gaat. Je gaat voorbij aan de

⁸⁴ White (2007).

⁸⁵ Ratcliffe (2015) heeft het over het belang van een ‘gedeelde wereld’, 214-215.

⁸⁶ Dat kan ik wel doen, maar dat zou dan alleen dienen om de randvoorwaarden van het contact aan te geven. Bijvoorbeeld als ik niet tegen onduidelijke aanwijzingen of bepaalde scheldwoorden kan. Hetgeen dat de waarde uitmaakt van menselijk contact, overstijgt deze randvoorwaarden.

⁸⁷ De geïnterviewden waren naast zelfmoordgedachten ook bekend met depressie. De betreffende citaten zijn ontleend aan mijn psychologie-thesis (Abspoel, 2016), maar worden daar in een andere context behandeld. De citaten zijn dus niet nieuw, maar de poging om hen te duiden vanuit de filosofie van Nagel en Ratcliffe wel.

vraag: 'wat betekenen ik voor andere mensen?' en je gaat direct naar de vraag: 'wat betekenen ik eigenlijk voor mezelf?'

Omdat ik het idee had dat er niemand was die mij erdoorheen kon helpen of dat kon dragen of dat überhaupt kon begrijpen of daarmee mij kon helpen. En ik had echt het gevoel dat dat iets was waar ik zelf doorheen moest lopen. [...] Het pad door de hel zeg maar. Er was naar mijn mening geen één psychotherapeut of geen één iemand die je daarbij kan helpen, dat is echt een bepaald stuk wat je zelf moet doorlopen.

(Over zijn suïcidale fantasieën:) Nou ja, ik had iets unieks voor mezelf gecreëerd. Waar niemand zeggenschap over had, behalve ik. Dus dat was mijn kracht. En dat is waarschijnlijk ook mijn overleving geweest. Mijn overlevingskracht, met dat soort fantasieën, heeft me er uiteindelijk uit geholpen. Of in ieder geval laten leven tot het punt dat ik andere middelen heb gevonden.

Wat opvalt in deze citaten is de link die gelegd wordt tussen iets 'persoonlijks', 'eigens' of 'unieks' en 'het alleen moeten doen'. Vanuit deze levensbeschouwing worden anderen, zodra het om een persoonlijke kwestie gaat, als machteloos of irrelevant beschouwd. Daarnaast kleven er positieve connotaties aan het persoonlijke, die iets individualistisch-heroïsch hebben: 'er is een stuk dat je zelf moet doorlopen', 'ik had iets unieks gecreëerd waar niemand anders zeggenschap over had.'

Zoals besproken, stelt Ratcliffe dat we depressie kunnen begrijpen als het verlies van het besef dat anderen in staat zijn om onze levens te veranderen op positieve manieren die we van tevoren niet kunnen voorzien. De openheid van de toekomst is dus in het geding. Iemand met een zware depressie is wel in staat om te verlangen naar betekenisvol contact met anderen, maar niet om erop te vertrouwen dat dit contact ook daadwerkelijk ergens toe kan leiden. Vanuit Nagels perspectief kunnen we dit in verband brengen met de radicale perspectieven die iemand geneigd is in te nemen. Zodra iets niet uiterst objectief is, wordt het onmiddellijk als uiterst subjectief beschouwd. Dit kan een reden zijn dat anderen — vrij letterlijk — geen deel uitmaken

van de depressieve belevingswereld. Dit komt, zou Ratcliffe toevoegen, doordat dit de enige mogelijkheden zijn die in iemands beleving op dat moment bestaan.⁸⁸ Het is niet alleen dat iemand weinig vertrouwen heeft in de optie dat anderen hem hierin zouden kunnen steunen, maar deze optie dient zich überhaupt niet of slechts als fictief (niet als deel van deze realiteit) aan. Iemand voelt zich niet alleen nu, maar *voorgoed* opgesloten in het niemandsland. De verschillende mogelijkheden die een mens ziet zijn afhankelijk van de standpunten die een mens inneemt. Op een meta-niveau zijn de mogelijkheden waarvan een mens zich kan voorstellen dat die ooit zullen ontstaan afhankelijk van de standpunten waarvan hij zich kan voorstellen dat hij die ooit zal innemen: het gaat hier dus om een vertrouwen in de mogelijkheid om bepaalde mogelijkheden te gaan zien.

Dit gebrek aan vertrouwen leidt ook tot een gebrek aan motivatie. Voor mensen met een depressie is het bijzonder moeilijk hun bed uit te komen en de dag op een enigszins actieve manier door te brengen, terwijl dit voor het herstel wel belangrijk is. De behandeling van depressie bestaat dan ook voor een groot deel uit 'activering'. De cliënt wordt aangemoedigd om dingen te gaan doen waar hij weliswaar geen zin in heeft, maar waarvan hij weet dat hij er zin in zou hebben als hij niet depressief zou zijn. Dit 'aanmoedigen' vergt veel van de behandelaar, maar nog veel meer van de cliënt, die uiteindelijk zichzelf moet aanmoedigen om handelingen uit te voeren waar hij niet het geringste vertrouwen in heeft. In de manier waarop iemand met een depressie met zijn tijd om gaat, kunnen we zowel het radicaal objectiverende als het radicaal subjectieve perspectief terugzien. Aan de ene kant is er de neiging om zich over te geven aan de eigen impulsen, zoals zich terugtrekken, afspraken afzeggen en de hele dag met de gordijnen dicht in bed blijven. Aan de andere kant is er het vermogen om dit van een afstand te observeren. Toen ik aan iemand met een depressie vroeg hoe hij het vond dat zijn dagritme gaandeweg was omgedraaid en hij vooral nog 's nachts leefde, antwoordde hij veelzeggend: 'Hoe vind je het dat de zon opkomt? Hoe vind je het dat de seizoenen wisselen? Die dingen gebeuren gewoon.' Er is dus de neiging om vanuit het derde ankerpunt, zichzelf gade te slaan als het door angsten en impulsen voortgedreven subject dat iemand vanaf het eerste ankerpunt is. Wat hier ontbreekt is opnieuw een gevoel van actorschap, de ervaring dat het mogelijk is waardevolle doelen te stellen en zich hier op actieve wijze naartoe te bewegen.

⁸⁸ Ratcliffe (2015), 68.

Toch is dit gevoel van actorschap niet geheel afwezig, en dat zou het ook niet kunnen zijn. Naast de neiging om zich steeds verder terug te trekken, zetten depressieve mensen wel degelijk stappen om in contact te blijven met hun medemensen en met het medemenselijke. Ze melden zich aan voor behandeling, bellen vrienden of hulplijnen, proberen er zo goed mogelijk voor hun kinderen te zijn, etcetera. Ook het in gang houden van normale menselijke routines (zoals het op gebruikelijke wijze ontbijten in plaats van, zoals Frits van Egters in *De avonden*, een lik uit de pindakaas-pot te nemen) kan beschouwd worden als een manier om contact te houden met de rest van de mensheid. Zelfs dergelijke kleine handelingen vergen bij een zware depressie een buitengewone mate van wilskracht. Dat depressieve mensen zich hier toch toe zetten, getuigt van een sterk verlangen om — voor zover het voor mogelijk wordt gehouden — weer contact te maken met het medemenselijke. Voor zover het iemand lukt om in verzet te komen tegen de depressie, zegt hij ‘ja’ tegen een leven in het intersubjectieve domein.

Hoogleraar in de verpleegkunde Cutcliffe beschreef het herstel van patiënten na een suïcidepoging als *Reconnecting with humanity*.⁸⁹ Hoewel Cutcliffe voorzichtig is met pretenties over de waarde van dit concept (omdat dat niet onder de empirische draagwijdte van zijn onderzoek valt), zal ik het hier adopteren en over het verdere belang ervan speculeren, niet alleen voor suïcidaliteit, maar ook voor depressie. Wat allereerst opvalt aan de term *Reconnecting with humanity* is de meerduideligheid ervan. Deze meerduideligheid maakt het onmogelijk om de frase adequaat naar het Nederlands te vertalen, want *reconnecting with humanity* kan zowel betekenen ‘weer in contact komen met de mensheid’ of ‘weer in contact komen met het menselijke’ als ‘weer in contact komen met de medemensen’. Al deze vertalingen zijn relevant en vullen elkaar aan: ze beschrijven de weg uit het niemandsland naar het intersubjectieve perspectief. We zouden ook kunnen zeggen dat *reconnecting with humanity* gaat over: ‘weer in contact komen met ‘wat het is om mens te zijn’ en ‘weer in contact komen met wat het is om onder de mensen te zijn’, want dit is precies hetgeen waar depressieve mensen zich van verstoken voelen.⁹⁰ Vervolgens kunnen we de stap naar actorschap maken. Want ‘wat het is om mens te zijn’ betekent ook ‘wat het is om actor te zijn’ en ‘wat het

⁸⁹ Cutcliffe (2007).

⁹⁰ Veel omschrijvingen van de depressieve beleving bevatten dan ook beelden van het zelf of van anderen als robots of andere onmenselijke objecten. Ratcliffe (2015).

is om onder de mensen te zijn' betekent tevens 'wat het is om weer onder actoren te zijn'. Dat betekent: gezamenlijk een open toekomst tegemoet te treden, die tenminste voor een deel door mensen, vanuit menselijke betekenissen, kan worden vormgegeven.

3.5. Suïcidaliteit

We hebben eerder gezien dat de toestand van de depressie een benadering van het onmogelijke is: een levenshouding die gegrondvest is op de ervaring dat alle handelen per definitie zinloos is. Als het in praktische zin mogelijk zou zijn, zou de zwaar depressieve mens waarschijnlijk niet handelen. Dit kan ook de rol van suïcidaliteit in een depressie verklaren. Suïcidaliteit komt veel voor in depressie, veelal in de vorm van dromen en verlangens naar 'er niet meer zijn'. Dit is het verlangen naar ontsnapping aan de plicht om te handelen, een begrijpelijke wens als iemand het universum ervaart als een plek waar handelen nooit tot iets zinvol kan leiden. Toch heeft depressie van alle stoornissen niet het hoogste suïciderisico. Dit ligt bijvoorbeeld aanzienlijk hoger bij borderline, een persoonlijkheidsstoornis waarbij tien procent uiteindelijk aan suïcide overlijdt.⁹¹ Ook is opvallend dat in het diagnostische overzichtswerk *DSM 5* (*Diagnostic Statistical Manual 5*) bij depressie *gedachtes* over de dood op de voorgrond staan, terwijl voor borderline suïcidale *gedragingen* kenmerkend zijn. Kenmerkend voor depressie is dus niet zozeer het zelfdestructieve handelen, als wel het verlangen om nooit meer te hoeven handelen. Het risico op een daadwerkelijke suïcidepoging is zelfs groter wanneer de depressie voorbij zijn dieptepunt is; in de periode van het eerste herstel is het risico groter dat iemand daadwerkelijk een poging doet,⁹² bijvoorbeeld om een eventuele volgende depressie voor te zijn.

In een depressie doet zich in de praktijk een bekend filosofisch dilemma voor: kunnen wij verlangen naar onze dood? Iemand die zwaar depressief is, kan de dood als verlossing zien, terwijl hij tegelijkertijd de handelingen die tot deze dood zouden leiden

⁹¹ Black et al. (2004).

⁹² Hemert et al. (2012), 108.

even zinloos vindt als alle andere handelingen.⁹³ Vaak beperken depressieve mensen zich ook tot een doodswens in plaats van een suïcidewens. Zij doen dan uitspraken als ‘ik zou het niet erg vinden om nu te worden aangereden’ of ‘als ik nu ga slapen en morgen niet wakker word, heb ik daar geen problemen mee.’ In dergelijke uitspraken positioneert iemand zich min of meer als object, hetgeen passend is bij het zeer objectiverende perspectief dat iemand ten opzichte van zichzelf kan aannemen en het zojuist besproken verlies aan ervaren actorschap.

Hoewel suïcidale fantasieën en gedragingen allerlei interpersoonlijke connotaties kunnen hebben (‘dan zullen ze eindelijk zien hoe ik geleden heb’), bewerkstelligt een suïcide ook altijd het zich volledig terugtrekken uit het intersubjectieve domein. Ooit hoorde ik een theoloog de vraag stellen of we van iemand die suïcide pleegt kunnen zeggen, dat hij ontsnapt is aan de liefde. Een vraag die ik zeker waar het om iemand met een depressie gaat bevestigend zou beantwoorden. De suïcide is de uiterste stap in het ‘zich terugtrekken’. De navelstreng naar de mensheid wordt definitief doorgeknipt. Hiermee bedoel ik niet dat dit afsluiten van alle banden steeds als bewust motief in een suïcide aanwezig moet zijn. Dat is het niet. Het meest genoemde motief voor suïcide is het stoppen van ondraaglijke pijn.⁹⁴ Maar deze pijn is, waar zij complexere ervaringen als eenzaamheid, schaamte en schuld betreft, volledig verweven met het intersubjectieve domein. Wie zich tot doel stelt koste wat het kost de pijn te stoppen, zal onvermijdelijk naar middelen grijpen om het intersubjectieve domein te verlaten — en suïcide is één van die middelen. De hoge prijs die betaald wordt voor het verlaten van de pijn van een interpersoonlijke wereld, verklaart ten dele waarom effectieve therapie vaak gebruik maakt van confrontaties met deze pijn. Het doel is de cliënt weer binnen te trekken in het domein van menselijke betekenissen, met de pijnlijke ervaringen die daar onvermijdelijk bij horen.

⁹³ Als iemand die depressief is zijn suïcidewens laat varen, ziet hij dat dan ook niet altijd als goed nieuws. Toelichtingen die daarbij gegeven kunnen worden zijn bijvoorbeeld: ‘Ik heb geconcludeerd dat ik ook daar niet geschikt voor ben’ of ‘zelfs daar durf ik me niet toe te zetten.’

⁹⁴ Edwin Shneidmans, de grondlegger van de suïcidologie, heeft dit gegeven tot kern gemaakt van zijn analyse van suïcidaliteit. Zie bijvoorbeeld *Suicide as psychache* (1993).

3.6. Samenvatting

Hierboven heb ik een aantal eigenschappen van de depressieve belevingswereld in verband gebracht met het ballingschap in het ‘niemandsland’. Ik heb betoogd dat deze verbanning uit het intersubjectieve plaatsvindt, wanneer de beleving bijzonder sterk gekleurd wordt door radicale perspectieven die geen ruimte kennen voor een beleving van actorschap.

Het aantal bekende symptomen van depressie is uitgebreider dan hier besproken, en het aantal mogelijke combinaties zelfs zeer talrijk. Ik verwacht dat ook van deze symptomen een soortgelijke analyse te maken is en dat zij dus tot deze zelfde fundamentele beginselen kunnen worden teruggebracht. Hierdoor kan de toestand van depressie zich aan de ene kant als complexer (‘filosofischer’) voordoen dan vanuit de gangbare modellen, maar is hij aan de andere kant ook kernachtiger en daarmee overzichtelijker. Ook hebben we gezien dat schijnbare tegenstrijdigheden, zoals het lijden onder eenzaamheid en het zelf versterken van deze eenzaamheid, goed te begrijpen zijn tegen deze achtergrond.

Conclusie

Het belangrijkste dat ik in deze tekst heb willen tonen, is dat we de beleving van depressie en enkele daarvoor kenmerkende symptomen (zoals doodswensen, specifieke patronen in het denken, het gevoel geïsoleerd te zijn en de neiging zichzelf te isoleren) kunnen begrijpen als gevolgen van het zich opgesloten voelen in radicaal subjectieve of objectiverende perspectieven die geen ruimte laten voor menselijke zingeving: het niemandsland. Het gevoel verbannen te zijn uit het interpersoonlijke domein zorgt voor een aangetast gevoel van actorschap, waardoor de toekomst zich als gesloten aandient. Meer uitgebreid zijn de volgende stellingen aan bod gekomen:

1. Perspectieven & absurditeit

- a. Als mens hebben we toegang tot verschillende perspectieven, die subjectiever of objectiverender van aard kunnen zijn. Enkele voorbeelden van zulke perspectieven zijn een zeer subjectief perspectief, een gedeeld menselijk perspectief en een buiten-menselijk perspectief.
- b. Deze perspectieven zijn, wanneer wij er eenmaal toegang toe hebben, niet te elimineren of tot elkaar te reduceren. Dit veroorzaakt de voortdurende absurditeit van het menselijk bestaan.
- c. Wel is het mogelijk dat nieuwe perspectieven beschikbaar komen en dat bestaande gezichtspunten wisselen in aantrekkelijkheid, toegankelijkheid en de autoriteit die we eraan toekennen. Maatschappelijke factoren die hierin een rol kunnen spelen zijn bijvoorbeeld individualisme, wetenschappelijke ontwikkelingen en het gezag van sciëntisme en naturalisme.

b. Zinloosheid

- a. Contingente zinloosheid behelst de perceptie van bepaalde handelingen als niet leidend tot een waardevol doel, ofwel omdat het doel niet waardevol is, ofwel omdat de handeling niet effectief is. Fundamentele zinloosheid behelst de perceptie dat alle handelingen a priori waardeloos zijn, omdat er geen waardevolle doelen kunnen bestaan.

- b. Deze perceptie kan alleen tot stand komen vanuit een radicaal objectivistisch, buiten-menselijk perspectief of een radicaal subjectief perspectief. Deze twee perspectieven kunnen we beschouwen als een ‘niemandsland’ omdat menselijke zingeving hier niet mogelijk is. Zinvolheid kan alleen ervaren worden vanuit het intersubjectieve perspectief. Ook het ontbreken daarvan kan alleen vanuit het intersubjectieve perspectief betreurd worden.
 - c. De klacht dat het leven zinloos is, berust op een paradox. Deze conclusie behelst de perceptie gevangen zijn in het niemandsland, terwijl dit alleen als problematisch ervaren kan worden, als iemand juist wel toegang heeft tot het intersubjectieve perspectief.
 - d. Zinloosheid kunnen we wel *denken* (en we kunnen dus geloven erin te geloven), maar omdat we toch moeten handelen kunnen we niet vanuit deze perceptie *leven*. Hoogstens verleent zij een bijsmaak aan de handelingen die we toch blijven uitvoeren. Op dit punt vertoont zinloosheid een overeenkomst met absurditeit.
- c. Depressie
- a. Een depressie is een benadering van het onmogelijke: leven alsof we het leven als totaal zinloos ervaren.
 - b. Handelen wordt in een zware depressie ervaren als een bittere noodzaak die nooit werkelijk ergens toe kan leiden. Bovendien kan, door de relatieve ontoegankelijkheid van het intersubjectieve domein, de beleving van actorschap zo zijn aangetast dat handelen überhaupt als een onmogelijkheid wordt ervaren.
 - c. Om deze redenen zou de zwaar depressieve mens, als dit in praktische zin mogelijk zou zijn, er waarschijnlijk voor kiezen niet te handelen. Dit verklaart kan ten dele de rol van suïcidale wensen en fantasieën in depressie.

Er zijn meer lijnen te trekken tussen de verschillende hoofdstukken, al zijn die voorlopig hypothetisch van aard. De in hoofdstuk 2 besproken redenen waarom iemand ervoor kiest de zinvraag te stellen vanuit een radicaal subjectief of objectiverend perspectief, zijn tevens mogelijke redenen dat iemand in een depressie belandt. Zo wordt het ontstaan van depressie bijvoorbeeld op maatschappelijk niveau mogelijk gefaciliteerd door individualisme en naturalisme, en op individueel niveau door een lage

tolerantie voor ambiguïteit. Ook kunnen de besproken functies van het stellen van de zinvraag vanuit de radicale perspectieven (het proberen op te heffen van absurditeit en het vluchten voor persoonlijke gevoelens, gedachtes en verantwoordelijkheden) tevens beschouwd worden als potentiële functies van een depressie.

Tot slot wil ik nog enkele kanttekeningen en suggesties voor verder onderzoek toevoegen. Hoewel ik heb benoemd dat zinloosheid zowel kan worden gepercipieerd vanuit het radicaal subjectieve perspectief als vanuit het radicaal objectiverende perspectief, heb ik het in mijn voorbeelden vooral gehad over die tweede optie. Reden hiervoor is dat ik de indruk heb dat met name het radicaal objectiverende perspectief een rol speelt in de ervaring van depressie. De radicaal subjectieve zinloosheid is misschien eerder de zinloosheid zoals die wordt ervaren door de libertijn die verwacht in de intensiteit van zijn subjectieve beleving alle antwoorden te vinden (en daarin teleurgesteld wordt). Hier valt in elk geval van alles over te zeggen, en dit onderwerp verdient meer aandacht. Ook kan er meer aandacht uitgaan naar de complexe dynamiek van het gelijktijdig of afwisselend innemen van een radicaal subjectief en een radicaal objectiverend perspectief, in depressie en in andere vormen van psychisch functioneren.

Het idee van meerdere, subjectief en objectief gerichte strevingen is goed te rijmen met het gedachtegoed van de psychoanalyse. Het ‘lustprincipe’ komt dan overeen met het subjectieve streven en het ‘realiteitsprincipe’ met het objectiverende streven. Psychische problemen kunnen in dat geval begrepen worden als een disbalans tussen deze twee principes. Een andere manier om het verband te leggen is de drie ankerpunten te verbinden aan respectievelijk het id (zeer subjectief), het superego (intersubjectief) en het ego (objectiverend). Mogelijk kunnen inzichten over verdringing van het id bijvoorbeeld licht werpen op pogingen om onze meest subjectieve ervaringen te verdringen. Het lijkt me de moeite waard om dergelijke parallellen tussen de huidige beschouwing en de psychoanalyse elders verder uit te werken.

Tot slot is het altijd goed om dat wat in theorie bedacht wordt weer terug te brengen naar de praktijk en naar de verhalen die mensen vertellen. Het zou zeker de moeite waard zijn aan een verder onderzoek een empirische component te koppelen. Men kan bijvoorbeeld aan de hand van interviews in kaart brengen in hoeverre het idee van verschillende perspectieven, de opgeslotenheid in sommige en de verdrevenheid uit andere daarvan, in staat is om de beschreven ervaringen te accomoderen.

Afkortingen voor Nagels werken:

LW = The last word

MQ = Mortal questions

MC = Mind & cosmos

SPRT = Secular philosophy and the religious temperament

VFN = The view from nowhere

Bibliografie

Waar twee jaartallen genoemd worden, geeft het eerste jaartal de publicatie van de gebruikte uitgave en het tweede jaartal de oorspronkelijke publicatiedatum weer.

Abspoel, Christof (2016). *Een functioneel model van suïcidaal gedrag: Escapistische en remediërende coping met zinloosheid* [Masterthesis]. Radboud Universiteit Nijmegen.

Andersen, Susan M. & Schwartz, Amy H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10(3). 271-298.

Baumeister, Roy (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97, 90-113.

Beauvoir, Simone de (1995; 1947). *Pleidooi voor een moraal der dubbelzinnigheid*. Bijleveld.

Black, D.W., Blum, N., Pfohl, B., & Hale, N. (2004). Suicidal behaviour in borderline personality disorder: Prevalence, risk factors, prediction and prevention. *Journal of Personality Disorders*, 18. 226-239.

Blondel (1893). *L'Action: Essai d'une critique de la vie et d'une science de la pratique*. Alcan. Online beschikbaar: https://lesharmoniesdelesprit.files.wordpress.com/2015/12/blondel_action_1893.pdf (laatst geraadpleegd: 25 mei 2018).

Budner, Stanley. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30 (1). 29–50.

Camus, Albert (2013; 1942). *De mythe van Sisyphus: Een essay over het absurde*. IJzer.

- Cutcliffe, John R. (2007). Reconnecting the person with humanity: How psychiatric nurses work with suicidal people. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 28 (4). 207-210.
- Friedman, Marilyn (1990). Going nowhere: Nagel on normative objectivity. *Philosophy*, Vol. 65, (254). 501-509.
- Hemert, A. M. van, Kerkhof, A. J. F. M., Keijser, J. de, Verwey, B., Boven, C. van, Hummelen, J. W., ... Glind, G. van de (2012). *Multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag*. De Tijdstroom.
- Knapen, Saskia (2016). 'Vertrouw je mij?' In Meekeren, Erwin van & Baars, Jan. (red.) *De ziel van het vak*. Boom. 123-130.
- Leahy, Robert (2010). *Beat the blues before they beat you: How to overcome depression*. Hay House.
- Maddux, James E. (red.) (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. Plenum Press.
- Maddux, James E. & Meier, Lisa J. (1995). 'Self-efficacy in depression'. In Maddux, James E. (red.) *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. Plenum Press. 143-169.
- Meekeren, Erwin van & Baars, Jan. (red.) *De ziel van het vak*. Boom.
- Nagel, Thomas (2012). *Mind and cosmos: Why the materialist neo-Darwinian conception of nature is almost certainly false*. Oxford University Press.
- Nagel, Thomas (2010). *Secular philosophy and the religious temperament*. Oxford University Press.
- Nagel, Thomas (2001). *The last word*. Oxford University Press.
- Nagel, Thomas (198; 1986). *The view from nowhere*. Oxford University Press.
- Nagel, Thomas (2012; 1979). *Mortal questions*. Cambridge University Press.
- Nagel, Thomas (2012; 1979). 'The absurd'. In *Mortal questions*. Cambridge University Press. 11-23.
- Nagel, Thomas (2012; 1979). 'Equality'. In *Mortal questions*. Cambridge University Press. 106-127.
- Nagel, Thomas (2012; 1979). 'The fragmentation of value'. In *Mortal questions*. Cambridge University Press. 128-141.
- Nagel, Thomas (2012; 1979). 'Subjective and objective'. In *Mortal questions*. Cambridge University Press. 196-213.

- Ratcliffe, Matthew (2015). *Experiences of depression: A study in phenomenology*. Oxford University Press.
- Ratcliffe, Matthew (2008). *Feelings of being: Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. Oxford University Press.
- Ratcliffe, Matthew (2002). Husserl and Nagel on Subjectivity and the Limits of Physical Objectivity. *Continental Philosophy Review*, 35. 353–377.
- Reve, Gerard (2002; 1947). *De avonden*. De Bezige Bij.
- Shneidman, E. (1993). Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behaviour. Jason Aronson Inc.
- Taylor, Charles (2002; 1992). *De malaise van de moderniteit*. Ten Have.
- Taylor, Charles (1985). *Philosophical papers 1: Human agency and language*. Cambridge University Press.
- White, Michael (2007). *Maps of narrative practice*. W.W. Norton & Company.

Abstract:

In deze thesis worden de visies van Thomas Nagel en Matthew Ratcliffe gecombineerd om tot een beter begrip te komen van depressie en zinloosheid. Hierbij wordt vertrokken van Nagels observatie dat we als mens verschillende perspectieven kunnen innemen, die subjectiever of objectiverender van aard kunnen zijn. Veel existentiële en filosofische dilemma's worden veroorzaakt doordat we deze perspectieven gelijktijdig ter beschikking hebben en deze niet tot elkaar kunnen reduceren. Vanuit een radicaal subjectief of radicaal objectiverend perspectief is het onmogelijk om zin in het leven te ervaren of het gemis hiervan te betreuren. Vanuit een intersubjectief perspectief is dit wel mogelijk. De perceptie van fundamentele zinloosheid behelst de perceptie opgesloten te zijn in de radicaal subjectieve en radicaal objectieve perspectieven (het niemandsland) en verbannen te zijn uit het intersubjectieve domein. Depressie is dan te beschouwen als een beleving en benadering van het leven vanuit deze perceptie. Dit leidt tot een aangetaste beleving van actorschap, zowel wat het eigen actorschap als dat van anderen betreft, en daarmee tot een verlies van de 'openheid' van de wereld en van de toekomst. Iemand met een depressie heeft dus een andere betekenis horizon dan iemand zonder depressie. Hieruit ontstaan de patronen in denken, voelen en gedrag die voor een depressie kenmerkend zijn.