

1. De tirannie van positiviteit

*‘Hij werd geboren in een gemeenschap die het succes tot waardeme-
ter van de persoon heeft genomen en met minachting neerziet op een
man die geen carrière maakt, dus een mislukking en een parasiet.’¹*

‘Gij zult positief denken.’ Dat is het gebod dat nog altijd van kracht lijkt te zijn sinds de verschijning van de bestseller *De kracht van positief denken* (1952). In ons spraakgebruik zijn talloze uitdrukkingen ontstaan die de invloed van deze manier van denken aan het licht brengen. Er zijn eigenlijk geen moeilijkheden of onmogelijkheden, maar alleen uitdagingen. Uitspraken als ‘willen is kunnen’, ‘je bent zelf de manager van je eigen succes’, ‘ga in je kracht staan’ of ‘een ander in z’n kracht zetten’ zijn regelmatig te horen en te lezen.² Dit hoofdstuk laat zien hoe onze huidige samenleving ons een beeld spiegelt dat gevormd is via drie lijnen. Ik vat ze samen met drie P-woorden die we achtereenvolgens onder de loep nemen: de psychogolf, de prestatie maatschappij en de perfectie cultuur. De bedoeling is – om een ander beeld te gebruiken – het waarnemen van deze drie golven en daarbij de gevaarlijke onderstroom te ontdekken die ons kan meesleuren. We bevinden ons als christenen immers niet op een eiland waar deze golven slechts omheen spoelen. Deze drie golven volgen elkaar op en versterken elkaar in de branding van ons bestaan.

Om ieder mogelijk misverstand meteen weg te nemen: er lijkt me vanuit het christelijk geloof bezien niets op tegen te zijn om anderen en jezelf positief te benaderen vanuit het geloof in onze Schepper of, om het wat dogmatisch te duiden, vanuit de leer van de ‘algemene genade’. Het christelijk geloof kent geen ‘negatief zelfbeeld’, al leeft

1. Maria Rosseels, *Dood van een non* (Utrecht: Kok, 2012), 32. Het verscheen in 1961.

2. Wie het internet op gaat met de zoekopdracht ‘positief denken’, kan te kust en te keur de succesverhalen lezen en aanwijzingen krijgen hoe je ook zelf deze kracht kan benutten.

dat idee wel buiten en binnen de kerk.³ In het derde deel komen wel uitvoerig enkele Bijbelse noties aan de orde die juist de onderstroom die we op het spoor komen, kunnen keren, waardoor de ‘tirannie’ van positief denken heilzaam gebroken wordt.

De psychogolf

Generaliserend gesproken werd tot halverwege de vorige eeuw wie je bent, wat je kracht is of je zwakte grotendeels bepaald door de maatschappij die een bepaalde hiërarchische ordening kende. ‘Als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje.’ Kwam je bijvoorbeeld in een arbeidersgezin ter wereld, dan lukte het slechts een enkeling zich op te werken naar een ander niveau, meestal dankzij de hulp van anderen die wat in je zagen. De wereld waarin je binnenkwam kon je nu eenmaal niet naar je hand zetten. Die was gegeven en zo werd het vaak ervaren, zelfs de eerste honderd jaar nadat de filosoof Kant als invloedrijke vertegenwoordiger van de Verlichting de mensheid duidelijk had gemaakt dat we waarnemen met voorgegeven begrippen in ons denken en we zo in zekere zin ‘onze’ wereld zelf denkend in stand houden. De doorwerking van zijn adagium ‘durf te denken’ veranderde de maatschappij niet meteen. De gemeenschap en de gemeenschappelijke normen en waarden bleven overheersend ten opzichte van iemands persoonlijke opvattingen. Door de meeste mensen lijkt dat min of meer vanzelfsprekend (berustend) aanvaard te zijn.⁴

Ik neem deze korte aanloop om slechts duidelijk te maken dat wat er

-
3. De theologische duiding van HC vraag en antwoord 8 is geen psychologische diagnose, maar een duiding van wie de mens is in zijn bestaan voor God, lós van God. Zonde is allereerst een theologisch begrip dat de door de mens verbroken relatie met God aanduidt, die alleen door God Zelf hersteld kan worden en metterdaad wordt.
 4. Inzichtevend zijn – naast allerlei streekromans over standverschillen en sociale verwachtingen – de boeken van Geert Mak, waaronder *De eeuw van mijn vader* in dit verband zeker vermelding verdient. Enny de Bruijn, *De hoeve en het hart* voor een beeld van het plattelandsleven dat op hoofdlijnen nog lang herkenbaar gebleven is na 1750.

na de Tweede Wereldoorlog gebeurde in onze samenleving, niet uit de lucht kwam vallen. Er zit in iedere beweging die zich als nieuw aandient altijd iets van een reactionaire tegenbeweging. Dus ook als we zien hoe het individu steeds meer centraal komt te staan in plaats van de gemeenschap. Zeker, de economische groei en de toenemende sociale zekerheid en welvaart droegen daar hun steentje aan bij. En inderdaad, het gaat om de doorwerking van ideeën van de Verlichting die reeds een eeuwlang haar werk deed. Maar als we de Verlichting noemen, dan moet ook de Romantiek vermeld worden met haar nadruk op het individu en haar ‘terug naar de natuur’-ideeën. Niet slechts de ratio doet mee, maar ook de emotie. Wat als redelijk gezien wordt, blijkt in een aantal gevallen zelfs steeds vaker te berusten op persoonlijke gevoelens.

Hoe is de psychogolf, de psychologisering van de maatschappij ontstaan?⁵ Een markeringspunt is het verschijnen van het boek van de Amerikaanse psychiater Thomas Harris, *Ik ben O.K., jij bent O.K.* in de jaren zestig. Hij maakt gebruik van de in de jaren vijftig ontwikkelde Transactionele Analyse: ‘Een methode die personen in staat stelt te veranderen, zelfbeheersing te ontwikkelen, hun eigen richting te bepalen en de werkelijke vrijheid van keuze te ontdekken.’ Het gaat om een je los maken van emotionele slavernij en een loskomen van tradities en vaststaande patronen. Met name de humanistische psychologie van Carl Rogers en zeker die van Abraham Maslow – met zijn nog altijd veelgebruikte ‘piramide’⁶ – heeft veel invloed gehad op het denken in de daaropvolgende decennia. Vanaf eind jaren

5. Er zijn tal van studies die de ontwikkeling van het westers denken richting de 21^e eeuw schetsen vanuit een bepaalde invalshoek: Charles Taylor, *The Sources of the Self* gevolgd door *A Secular Age*; Larry Siedentop, *Inventing the Individual: The Origins of Western Liberalism*.

Dankbaar maak ik – naast allerlei krantenartikelen uit de achterliggende jaren – gebruik van: Maarten van den Heuvel, *AEX van de ziel. Hoe zelfhulpboeken de tijdgeest weerspiegelen* (Amsterdam: Prometheus, 2021), Bram van de Beek, *Ego. Een cultuuranalyse van het ik* (Utrecht: KokBoekencentrum, 2022), de trilogie van Paul Verhaeghe (*Identiteit, Intimiteit, Autoriteit*).

6. Een hiërarchie van menselijke behoeften, beginnend bij basale behoeften als voedsel, veiligheid en sociaal contact, met in de top erkenning en waardering en zelfontplooiing.

zestig werd zelfontplooiing het nieuwe ideaal, waarbij Wayne Dyer met zijn bestseller *Niet morgen, maar nu* naadloos aansloot.⁷

De historicus Van den Heuvel ziet drie oorzaken waarom deze boodschap zo populair kon worden in onze westerse samenleving. In de eerste plaats – en dat is in overeenstemming met de piramide van Maslow – is er een generatie opgegroeid na de Tweede Wereldoorlog voor wie in de basale behoeften steeds beter voorzien werd in de verzorgingsstaat die in opbouw was. Een zekere mate van welvaart (werk, wooncomfort, vakantie, een bepaalde luxe) was voor steeds meer mensen bereikbaar en zo kwam er ruimte en tijd om je met jezelf bezig te gaan houden. Het laat overigens meteen zien dat er mensen buiten de boot vallen; de ‘zwakken’ in de samenleving die nog steeds op basale levensbehoeften aangewezen zijn.

Daarnaast heeft hij twee meer negatieve verklaringen voor de opkomst van de allesoverheersende idee van zelfverwerkelijking als levensproject, de onttovering en de desillusie. Het eerste heeft te maken met het verdwijnen van ‘Boven’ in het leven, het geloof in God. Als er niets meer is dan wat je ziet en er geen metafysica als zinvol erkend wordt, dus geen andere werkelijkheid erkend wordt dan wat we zien, dan lijkt wetenschappelijke kennis nog de enige bron te zijn. De wetenschap kan echter nooit de diepe vragen van het leven, de existentiële vragen van het hart beantwoorden. Dat is haar taak ook niet en ze kan het niet vanwege de aard van het wetenschappelijk onderzoek.

Er ontstaat dus gaandeweg steeds meer een zingevingprobleem, waarbij nu de route naar ‘Boven’ gesloten werd de weg naar binnen is gekozen. Als je doet wat goed voelt en leeft volgens de wetten van je eigen innerlijk, dan zul je gelukkig zijn. Het gaat om persoonlijke vrijheid, authenticiteit en autonomie. Lekker jezelf zijn, dicht bij jezelf blijven en wat goed voelt, is goed. Er is geen ‘dat hoort zo’. Dit vuur is voortdurend aangewakkerd via allerlei zelfhulpboeken, de popcultuur en de psychologie. De afkeer van de maatschappij – die blijkt niet te veranderen ondanks allerlei protesten – stimuleer-

7. Wayne Dyer, *Niet morgen, maar nu*, Utrecht: Bruna, 1977.

de deze beweging naar binnen. De rebellie van de jaren zestig had immers gefaald. Daarmee kwam er een einde aan de gedachte dat je eerst de maatschappij moest veranderen om als individu te kunnen floreren. Dat bleek een illusie te zijn geweest. Bovendien bleek ook door andere oorzaken de wereld niet zo maakbaar als gedacht (werkloosheid, olieboycot, dreigende uitputting van de aarde).

In het kielzog hiervan kwam in de jaren tachtig het zogenaamde newagedenken op, dat binnen een decennium zich onttreed van religieuze kenmerken – met name vanuit de oosterse godsdiensten – en vooral onder de paraplueterm ‘spiritualiteit’ intrede deed in allerlei sectoren van de samenleving. Er zijn vele nuances, maar in de loop van de tijd zijn er wel enkele hoofdkenmerken van deze wijze van denken te ontdekken. Tot op de dag van vandaag zijn de ideeën ontleend aan deze manier van denken springlevend:

Denken vanuit innerlijke kracht – wat je wilt is wat je kunt;
zingeving vind je van binnenuit – je bent zelf het centrum van het universum;

de hoge waardering van emoties – je moet je gevoelens ruim baan geven.

In het licht van deze geschetste ontwikkelingen is het geen wonder dat we ondertussen leven in een prestatimaatschappij.

De prestatimaatschappij

‘Ouders, geef dat kind eens wat rust’, zo luidde een kop in het *NRC* in het najaar van 2022.⁸ De hoogleraar jeugdpsychiatrie Wouter Staal doet daarin de oproep: ‘Het is tijd om te stoppen met die letterlijk gekmakende *ratrace*.’ Onze maatschappij wil ons laten geloven dat je alles kunt bereiken als je maar je best doet en dat leidt tot een enorme prestatiedruk op school, bij sport of muziek of welke hobby dan ook.

Onze huidige prestatiesamenleving is gebaseerd op ‘kunnen’. Er

8. *NRC*, 8-9 oktober 2022, samengesteld door Patricia Veldhuis.

zijn heel wat tegeltjeswijsheden in omloop die op dit werkwoord – eigenlijk een *hulp*werkwoord – gebaseerd zijn: ‘Je kunt niet falen, tenzij je opgeeft’, ‘Doorzettingsvermogen is het verschil tussen succes en falen’, de *Cup-a-Soup*-reclame ‘Succes is een keuze’ uit de jaren negentig doet nog altijd dienst, het ‘dromen, durven, denken, doen’-verhaal evenals de slogan van president Obama: ‘Yes, we can’ waarbij ‘we’ vervangen wordt door ‘you’.

Met dit alles is er een vruchtbare voedingsbodem gekweekt voor faalangst. Falen is vallen. En vallen is zwak. Falen is verliezen. Falen betekent dat jouw project van je leven mislukt of in ieder geval dreigt te mislukken. De panische angst dat je verkeerd kiest en daarom succes mist. Waarom kennen we geen ‘succesangst’?⁹

We leven in een zogenaamde *meritocratie*.¹⁰ Je hebt macht (*kratos*) dankzij je inzet, de verdienste (*meritus*). Eigenlijk is dat ‘loon naar werken’. En zelfs de Bijbel lijkt deze gedachte te stimuleren in de gelijkenis van de talenten. Dat is schijn, want deze gelijkenis gaat juist over je inzet ten dienste van Gods Koninkrijk en niet je eigen verdienste of koninkrijkje. De ontstane gedachte dat je geen promotie moest maken op grond van vriendjespolitiek of het bereiken van een bepaalde leeftijd, maar op grond van wat je hebt laten zien, was een heilzame correctie. Inmiddels bereikt deze gedachte het tegendeel van wat oorspronkelijk de bedoeling was, een eerlijke kans voor iedereen naargelang er sprake was van gelijke talenten. Het is verworden tot een competitie, *ratrace* oftewel ‘*survival of the fittest*’. En wie deze ‘sterkste’ is, daar ga je metingen voor verrichten en een prestatieoverzicht van bijhouden.

Twee voorbeelden. Allereerst in de universiteit en de school als ken-

9. In het volgende hoofdstuk zien we dat zelfs ‘falen’ als ‘nieuw succes’ kan gezien worden.

10. Zie o.a. Hans Achterhuis & Pieter van Os, ‘Het beste uit jezelf’, *Groene Amsterdammer*, 15 juni 2022, een essay in de vorm van een briefwisseling met als inzet: ‘Wie zijn hoofd boven het maaiveld steekt, wordt uitgejouwd. Wie minder dan een zes behaalt, valt minachting ten deel. Hebben winnaars én verliezers hun positie aan zichzelf te danken?’ Het was de socioloog Michael Young (1915-2002) die de term bedacht: Michael Sandel, *De opkomst van de meritocratie....*; Michael Sandel, *De tirannie van verdienste....*

nisbedrijf. Het ideaal van een brede vorming (*Bildung*) is vervormd door allerlei meetmethoden die voortdurend toegepast worden. De school als fabricageproces, met een input en output. Op de basisschool worden onze kinderen voortdurend gemeten en ondanks het feit dat al jaren de relativiteit van Cito-toetsen benadrukt wordt, blijven dergelijke toetsinstrumenten bepalend. Ook scholen en universiteiten moeten met KPI's werken.¹¹ Docenten in het hoger onderwijs worden onderworpen aan allerlei prestatie-indicatoren: hoeveelheid publicaties in 'hoog-genoteerde' tijdschriften (*A-ranking*), cv's waaruit moet blijken op welke gebieden iemand excelleert (of niet), hoeveel projecten je geleid hebt, de studentenevaluaties – en er is nog meer te verzinnen. In plaats van een regelmatige ontmoeting kwam er een jaarlijks functioneringsgesprek – tegenwoordig weer positief geformuleerd als ontwikkelgesprek – en wat niet meetbaar is, bestaat niet. En laat nu het eigenlijke van onderwijs bij uitstek iets in zich hebben van wat niet te meten is. Het gaat er niet om dat een bepaald dashboard niet behulpzaam kan zijn, maar als dát leidend wordt, dan denken we in fabricagetermen. Hoeveel uur iemand doorgebracht heeft met denken – even los van de gedachte te moeten produceren – kan niet in kaart gebracht worden, maar zal wel merkbaar zijn in de lessen. Dezelfde tendensen zijn zichtbaar in het ziekenhuis of de ggz-instelling als zorgbedrijf. Te denken is bijvoorbeeld aan het beleid rond het aantal ziekenhuisbedden en de verdeling daarvan tussen verschillende soorten ingrepen. Zorginstellingen moeten soms noodgedwongen – mede door de onbarmhartig grote invloed van de zorgverzekeraars die juist als 'roeping' hebben om zorg te dragen voor de zorg – bepaalde taken afstoten bij gebrek aan 'opbrengst'.¹²

In een dergelijke prestatimaatschappij is er geen tijd meer te verliezen. Als de slogan 'tijd is geld' onze dagindeling gaat bepalen, dan zijn we daarmee gedegradeerd tot slaaf van onze kloktijd. 'Door het gebrek aan rust eindigt onze beschaving in een nieuwe barbarij. Nog

11. Kritieke prestatie indicator. Het woord 'kritieke' wijst op het onderscheidende, de scheiding tussen goed, beter en best of gewoon ronduit slecht.

12. Zie o.a. Manu Keirse, *Anders leven*, 105-138.

nooit stonden de actieven, dat wil zeggen: de rustelozen, zo hoog in aanzien. Het hoort dus tot de noodzakelijke correcties aan het karakter van de mensheid dat we het beschouwelijke element enorm moeten versterken.’ Deze woorden zijn afkomstig van Nietzsche die in zijn tijd reeds doorzag dat het menselijk leven uitloopt op een dodelijke hyperactiviteit als elk contemplatief element eruit verjaagd wordt.¹³

Wanneer ons mens-zijn gemeten wordt aan wat we presteren, dan lijkt geluk te moeten bestaan uit het leveren van het ultieme en het meemaken van extreme situaties. Het akelige is dat die grens steeds verderop komt te liggen. Wie op deze manier zijn identiteit opbouwt, is nergens meer en eigenlijk niemand meer wanneer door allerlei oorzaken er niet meer gepresteerd kan worden.

De perfectiemaatschappij

Als iedereen moet presteren vanuit het principe ‘willen is kunnen’, dan is er slechts één mogelijkheid je nog te onderscheiden: excelleren. Je leeft in een voortdurende competitie. Nooit is het genoeg, altijd kan het nóg beter. Dit streven naar perfectie bedient zich met name van de virtuele wereld. De echte wereld is nu eenmaal weerbarstiger, omdat je daar een tegengestelde ervaring kunt opdoen. Iedereen is in je ogen dan ‘geslaagd’ behalve jij. Iedereen krijgt het goed voor elkaar, maar jij niet. De ideaalbeelden die je getoond worden blijven je voortdurend achtervolgen als een finishlijn die je nooit zult bereiken. Ook in de echte wereld – op de werkvloer – werken mensen zich uit de naad om maar te scoren, gezien te worden. Zelfs in onze vrijetijd hollen we van het een naar het ander, want zelfs genieten is een verplichting.

‘De aandacht waarmee de buitenwereld je overstelpt, blijkt, dat is het grote bedrog, een middel om je aan te sturen, te nudgen en te ma-

13. Byung-Chul-Han, *De vermoeide samenleving* (Amsterdam: Van Gennep, 2012), 27, waar hij Nietzsche citeert in diens *Menschliches, Allzumenschliches*. Kritische Gesamtausgabe dl. 4, band 2 (Berlijn 1962), 236.

nipuleren – en geld aan je te verdienen.’¹⁴ Het veelgeprezen ‘subject’ – ik ontwerp mijn eigen wereld – blijkt echter steeds meer ‘object’ te zijn. Je wordt voortdurend gespiegeld en met dat beeld kijk je voortdurend naar jezelf en word je metterdaad bekeken. Jongeren worden voortdurend in de gaten gehouden door elkaar via hun telefoons, door hun ouders via Magister.¹⁵

Toch lijkt het erop dat de last die jongeren zichzelf opleggen nog zwaarder is dan de druk van buiten. Sociale media zijn aan de ene kant een verbindende factor in het leven van jongeren, maar hebben ook een negatieve keerzijde. Jongeren nemen zichzelf voortdurend de maat via Instagram, TikTok en Snapchat en willen een zo gaaf mogelijk plaatje van zichzelf neerzetten. Jouw plaatje moet immers nog mooier zijn dan dat van de anderen; de betere versie van jezelf. Of een nieuw fenomeen als BeReal (gelanceerd in 2020) daar verandering in zal gaan brengen, is de vraag. De ‘selfie-cultuur’ blijkt tirannieke trekken te hebben. Een laag zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld komen vaker voor, omdat anderen het eigenlijk altijd beter doen.

Deze perfectiemaatschappij eist haar tol. Nu we zoveel en zo eenzijdig nadruk leggen op onze innerlijke kracht die we moeten aanboren, vallen we uitgeput neer. Hoeveel mensen voelen zich geen verliezer omdat hun lichaam het opgeeft en ze nu worstelen met een burn-out. Opmerkelijk dat we ons innerlijk, onze emoties, ons eigen ik, zo losgemaakt hebben van ons lichaam. Ons lichaam is weer slaaf geworden, zij het dan niet in dienst van anderen, maar in dienst van onszelf.

Het perfectiedenken kan er ook voor zorgen dat je een ‘elektronisch bestaan’ gaat leiden. Je net van Facebookvrienden onderhoud je in de virtuele wereld, zonder te weten of ze wel echt vrienden van je

14. Bas Heijne, ‘Almachtig én ongehoord’, *NRC*, 6/7 februari 2021.

15. Vanuit het door de overheid ingestelde MIT (Maatschappelijk Impact Team) wordt onderstreept dat weliswaar het percentage jongeren dat zich ongelukkig voelt toenomen is tot meer dan 40 procent (terwijl dit rond de 9 procent lag bij de eerste meting, in 2009), maar dat corona niet zozeer de oorzaak daarvoor is, maar als crisis des te duidelijker aan de oppervlakte heeft gebracht wat onder water allang zich aan het vormen was.

zijn. De kwantiteit lijkt boven de kwaliteit te gaan. Hoeveel ‘vrienden’ of volgers je hebt, is ook weer een graadmeter of je het goed doet en een kwestie van ranking. ‘Facebookvrienden zijn de aangepaste blaasbalgen onder ons al maar leeglopende ego.’¹⁶ Een voortdurende dreiging is dat je de top niet bereikt, omdat je misschien net te laat bent met reageren of misschien toch niet de goede woorden kiest, je foto of je verhaal toch niet zo flitsend als je dacht toen je op de knop voor verzenden drukte. ‘Er zijn nog nooit zoveel spiegels geweest voor ons na-apende mensen. Vooral virtueel zijn er talloze van. Omringd door de virtuele spiegels geldt de romaneske waarheid sterker dan ooit: we verlangen steeds meer naar wat een ander wil, naar de mogelijkheden die onze afgoden ons aandragen.’¹⁷

Evaluatie

- Ik meen in het voorgaande een onderstroom te kunnen signaleren die ons vragen voorlegt die we onder ogen dienen te zien wanneer we in deze ‘3P-samenleving’ als christenen onze plaats innemen in gezin, school en kerk.
- Hoe gaan wij om met de spanning tussen normen van buitenaf en het denken van binnenuit? Bestaat ons geluk in zoveel mogelijk aansluiting vinden bij je eigen gevoelens of het je laten leiden door God?
- Laat de ‘psychogolf’ ons zien dat een godsdienst van alleen ons hoofd ten enenmale tekortschiet en hebben we ook binnen de gereformeerde gezindte bijgedragen aan deze reactie?
- Mogen onze kinderen en jongeren ontspannen naar school gaan, of vragen we ook het uiterste van onze kinderen? Wat is het doel van onze opvoeding en ons onderwijs?
- Wat hebben we als christenen in huis als tegengif tegen het ‘giftige positiviteitsdenken’ (*toxic positivity*)?

16. Manu Keirse, *Zie de mens*, 148, verwijst daarbij naar Damhuis, *Hoe Facebook ons ongelukkig maakt*.

17. Idem, 149.

- Leven wij het verschil voor tussen succesvol leven en een zegenrijk leven?
- Hoe kunnen we onze jongeren bevrijden uit een streven naar perfectie? Of vertolken we de christelijke boodschap op een manier die mensen aanzet tot dit streven, omdat ze 'beter' moeten worden dan ze zijn?
- Zijn we als opvoeders 'echt', of doen we ons in werkelijkheid zelf mooier voor dan we zijn?
- Welke plek neemt de 'trilogie' intimiteit, identiteit en autoriteit in binnen onze bezinning op het wezen van de christelijke vorming van onze kinderen en jongeren?