

INTERVIEW DIRK

DE
WACHTER

‘Alles
altijd
leuk
vinden,
lijkt
me
een
vergissing’

**Dirk
De
Wachter.** Beeld
Stephan
Vanfleteren

De Vlaamse psychiater Dirk De Wachter ziet in onze maatschappij een onwil verdriet onder ogen te zien. Hij pleit ervoor elkaar meer tot steun te zijn en ongeluk niet langer onder te brengen bij de therapeut.

Greta Riemersma 29 maart 2019, 19:01

O p het nieuwste album van de Belgische rapper Zwangere Guy komt in het nummer *Demain j'arrête* psychiater Dirk De Wachter aan het woord. Het is een deel uit een lezing die hij eerder heeft gehouden, de rapper vroeg keurig toestemming om er gebruik van te maken. De Wachter wist amper wie Zwangere Guy was. 'Ik weet niets van rap', zegt hij, 'ik luister naar Bach.'

Zijn jongste zoon praatte op hem in: 'Dat moet je doen papa, dat is ongelooflijk, Zwangere Guy is de beste rapper van België.' Toen gaf De Wachter toe, want ja, 'Bach is dood', en hij vond het ook wel mooi dat zijn boodschap op deze manier mensen bereikt die 'tattoos hebben over heel hun lijf, die soms een beetje te veel drugs gebruiken, een publiek dat een academicus normaal gesproken niet aanspreekt'.

In *Demain j'arrête* zegt Zwangere Guy zinnen als: 'Fuck de hele staat, ikke leef en sta, waar da ikke wil, dat is hoe het zit'. Daarna volgt een sample met de gedragen stem van De Wachter: 'Ik denk dat we te veel geobsedeerd zijn met geluk. We zijn te zeer bezig met gelukkig zijn. We willen zo nodig dat alles altijd leuk, leuk, leuk is en dat lijkt me een vergissing.'

Het is een boodschap die De Wachter al jaren verkondigt, waardoor hij in België bekend is komen te staan als de man die mensen wil verzoenen met een zekere mate van ongeluk. Of op zijn De Wachters: 'U slecht voelen behoort tot de gewonigheid van het leven, niet altijd en overal, maar af en toe is het heel normaal. Verdriet is geen psychiatrische afwijking.'

Deze week verscheen bij de onafhankelijke boekhandels in Vlaanderen een speciaal boek van zijn hand over dit onderwerp: *De kunst van het ongelukkig zijn*. De oplage is beperkt, het is een lokkertje dat klanten zich voor een klein prijsje kunnen aanschaffen, maar later dit jaar is het boek in heel Vlaanderen en Nederland te krijgen.

Wat is er eigenlijk mis met geluk?

‘Er is niks mis met geluk, ik gun iedereen zijn prachtige leven. Er is iets mis met het ontkennen van ongeluk. Het ongelukkig zijn wordt niet meer gedragen in onze westerse wereld, het wordt ondergebracht bij de therapeut. Vaak hoor ik: ‘Dokter, met u kan ik spreken, u bent de eerste en enige aan wie ik dit heb verteld.’ Dan denk ik: dit is mijn taak, maar het is niet goed dat we alleen tegen betaling over verdriet kunnen praten.’

Nederlanders gaven hun leven in 2018 een 7,8 volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau. Dat is toch prachtig?

‘Ja, en in België is dat een 7,6. Ik zeg niet dat mensen liegen, hè? Natuurlijk zijn westerlingen gelukkig vergeleken met inwoners van Afghanistan die op booby traps trappen. Maar laten we ons geluk wat temperen. Het grootste gevaar van onze tijd is zelfgenoegzaamheid. Dat we zeggen: we hebben het hier zo goed voor elkaar, laat ons, alles is oké, we gaan drie keer per jaar op vakantie en de restaurants zitten vol. Ons geluk is broos.’

Constaateert u dat alleen omdat we niet genoeg over ongeluk praten?

‘Ik constateer dat omdat ik veel te veel werk heb. In de hele psychiatrie in België en Nederland zijn wachtlijsten en als we morgen het aantal psychiaters verdubbelen, hebben we

overmorgen opnieuw wachtlijsten. Elke psychiater weet dat er een onderhuids probleem is en dat komt neer op een ernstige, dwingende zinloosheid die mensen ervaren. Daarom zeg ik: laten we kritisch naar onszelf kijken, anders stort het goede leven voor onze ogen in elkaar.'

U wordt wel eens een cultuurpessimist genoemd.

'Dat doet mij pijn, omdat ik een optimist ben en als psychiater de ethische en fundamentele taak heb om hoopvol te zijn. Als er een mens zo depressief als de nacht tegenover mij zit, zeg ik: laat ons zoeken naar barsten in de duisternis. Het is mijn overtuiging dat die er altijd zijn. Als ik streng ben voor onze cultuur, is het omdat ik die kostbaar vind, omdat ik niet wil dat die teloorgaat. Dat kan alleen als we nadenken: waar gaat het mis?'

Door de huiskamer van Dirk De Wachter in Antwerpen schalt op deze vrije vrijdagochtend Bach, niet de grote Johann Sebastian, maar zoon Johann Christian, ook prachtig. 'Geen dag zonder Bach', roept De Wachter vrolijk vanuit de keuken. Wat dat is? 'Bach is boven alles verheven, de ultieme troost', zal hij later zeggen – waarna hij een beroemde Bachcantate citeert: 'Aus der Tiefen rufe ich, Herr, zu dir.'

Zijn vrouw en hun drie kinderen zijn er niet, de enige andere mensen in huis staan op de vele kleurige schilderijen aan alle muren. De Wachter is psychiater-psychotherapeut aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven en hij is opleider in de gezinstherapie in binnen- en buitenland. Aan huis heeft hij nog een particuliere praktijk voor iedereen met psychische problemen – voor zover hij dus ruimte heeft en die

heeft hij al tijden beslist niet.

In 2011 publiceerde hij zijn eerste boek, *Borderline Times – Het einde van de normaliteit*, waarin hij betoogde dat de westerse maatschappij voldoet aan alle negen kenmerken van borderline zoals die staan beschreven in de bijbel voor psychiaters: de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). We lijden onder andere massaal aan verlatingsangst, instabiele en intense relaties, onaangepaste agressie, impulsiviteit, zinloosheid en leegte.

Dirk De Wachter. Beeld Hollandse Hoogte / Merlijn Doome

Van tevoren dacht hij dat *Borderline Times* alleen interessant zou zijn voor een klein, geïnteresseerd publiek, maar het werd een bestseller die bezig is aan de 33ste druk. Daarna volgden nog twee boeken, *Liefde – Een onmogelijk verlangen* en *De wereld van De Wachter*, die opnieuw goed verkochten. In België groeide hij uit tot een bekend figuur, om niet te zeggen tot een volksheld. Hij zit in talkshows, kan lezingen geven zoveel hij wil, overal dringt zijn mening door.

Ook in Nederland rijst zijn ster. Begin februari praatte hij over het thema 'geluk' in de Jacobikerk in Utrecht. De kerk zat met ruim zeshonderd mensen stampvol, onder wie veel twintigers en dertigers. Eerder trad hij in Nederland op voor zorgverzekeraars, het Sociaal en Cultureel Planbureau en nog tientallen andere clubs.

Vraag hem waarom zijn boodschap zo aanspreekt en hij begint met omtrekkende bewegingen. 'Ik lijk meer op een ouder

wordende popster dan op een ambtenaar of een boekhouder', zegt hij met een lach, verwijzend naar zanger Nick Cave van wie hij onmiskenbaar trekken heeft. Wat daar volgens hem in Nederland bijkomt: 'Jullie schijnen mijn Vlaamse taal graag te hebben, hè?'

Denkt u niet dat het mensen vooral om de inhoud van uw verhaal gaat?

'Ik wil niet onbescheiden zijn, maar ik denk dat ik een gevoelige zenuw raak in de samenleving. Ik probeer de psychiatrie in de wereld te brengen en menselijk te maken, dat is mijn missie. Ik laat zien: deze patiënt, die weggezet wordt als abnormaal en raar, heeft wat wij allemaal hebben. Dat werkt blijkbaar. Mensen zeggen dat ook tijdens mijn lezingen: ja, ik herken me in het beeld dat u van uw patiënten schetst.'

U heeft eens gezegd dat er in wezen geen verschil is tussen uw psychiatrische patiënten in het ziekenhuis en de veel lichtere gevallen die in uw praktijk aan huis komen.

'In mijn praktijk aan huis zitten vooral geslaagde mensen, die veel geld verdienen, die succes hebben, zoals journalisten, politici en industriëlen. In het ziekenhuis zorg ik als sociaal-psychiater voor heel zieke mensen, met bijvoorbeeld schizofrenie of een psychose. Ik kan met overtuiging zeggen dat ze voorbij de sociale oppervlakte hetzelfde existentiële probleem hebben: hoe moet ik in godsnaam leven?'

Bent u door die ontdekking op het idee gekomen om *Borderline Times* te schrijven?

'Nee, dat ontstond al in de jaren tachtig, toen borderline een

officiële diagnose werd en ik aan een lekenpubliek uitlegde wat het was. Als ik vertelde over de kenmerken, hoorde ik steeds hetzelfde: ‘Maar dokter, dokter, dat heb ik ook, heb ik nu ook borderline?’ Dan antwoordde ik: ‘Nee, u bent een normaal mens, bij u is het anders.’ Uiteindelijk hoorde ik het zo vaak, dat ik tot de conclusie kwam: deze mensen hebben in wezen dezelfde problematiek als mijn patiënten. Psychiatrische diagnostiek is een uitvergroting, een holle spiegel waarin de tijd zich reflecteert.’

Van alle borderline-kenmerken hebben we volgens u het meest last van eenzaamheid en leegte.

‘Juist.’

Wat is daarvan de oorzaak?

‘Punt één: de verkruimeling van het sociale weefsel, de verbinding tussen mensen die teloorgaat. Het tweede punt: er is een gebrek aan zin. Wat is de zin van het leven als ik niet succesvol, fantastisch, ongelooflijk ben? Als ik niet meer jong, mooi, Hollywood ben? Dat vragen héél veel mensen zich af.’

Eerst even over dat verkruimelde sociale weefsel. In uw boek over de liefde zegt u dat veel mensen hechtingsproblemen hebben. Hoe kan dat?

‘Doordat het ‘ik’ op de voorgrond staat. Mijn eigen geluk, mijn eigen leukigheid, mijn eigen ontplooiing – dat is het ultieme doel van de westerse mens. De NV Ik als levensproject. Ik heb niets tegen het individu op zichzelf, maar die gerichtheid is doorgeschooten, ten koste van de verbinding.’

U krijgt steeds meer mensen op uw spreekuur die gaan

scheiden, niet omdat ze elkaar de tent uitvechten, maar omdat ze op elkaar uitgekeken zijn.

‘Dat zie ik vaak: er is eigenlijk niets mis, maar het boek is uitgelezen en nu wil ik een nieuw boek.’

Is dat zorgelijk?

‘Ik wil niet zeggen dat een huwelijk voor de eeuwigheid is. Als over vijftig jaar de huwelijken nog maar een halfjaar duren en mensen voelen zich er goed bij, heb ik er geen probleem mee. Maar ik betwijfel of dat zo is. Laat mij mijn kennis van de ontwikkelingspsychologie gebruiken en zeggen: mensen hebben voorspelbaarheid en duurzaamheid nodig, het gevoel belangrijk en uniek te zijn voor iemand.’

Opgroeien in een stabiel verband is ook beter voor kinderen?

‘Niet beter, essentieel. Baarmoederlijkheid, dat is mijn woord. Het mensenkind heeft eten en drinken nodig, maar ook koestering en dat eindigt nooit. We moeten elkaar vastpakken. Natuurlijk moet het respectvol en niet dwingend gebeuren, maar alstublieft, pak elkaar vast. Dat is zo’n menselijke behoefte en zoveel beter dan ieder in ons eigen huis met een diepvriesmaaltijd achter Facebook zitten. Alles goed? Oké, dank u. Smiley.’

Hoe ziet u een ander fenomeen van deze tijd dat ons wellicht nog verder uit elkaar drijft: de polarisatie?

‘Dat is *very borderline*, hè? Een van de eigenschappen van *borderline* is *splitting*: van het ene uiterste in het andere. *Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt*. Voor, tegen. Zwart, wit. Dat is wat ook in de maatschappij gebeurt. We creëren helden

en boemannen, *winners* en *losers*. Terwijl: in welke landen zijn de mensen het gelukkigst, als ik dan toch dat woord moet gebruiken? Waar de verschillen tussen mensen niet te groot zijn, waar velen in de boot passen. Dat is het geval in Scandinavië en in landen als Nederland en België. Laten we dat niet vergeten.'

Komen we bij uw tweede verklaring voor onze eenzaamheid en leegte: de zinloosheid die velen volgens u voelen.

'Dat is de kern van de zaak, want in wezen praat ik altijd over hetzelfde: de zin van het leven. Daarover gaan alle vragen in de zaal of in mijn praktijk: waarom leef ik? Waarom leef ik als mijn man met wie ik twintig jaar samen was er vandoor is met zijn secretaresse? Waarom leef ik als mijn zoon voor wie ik alles heb gedaan, mij niet meer wil zien?'

Wat is uw antwoord op zo'n vraag?

'Dan zeg ik: 'Ik weet het natuurlijk niet, maar laat ons kijken hoe voor u de zin in het leven kan terugkomen.' Ik ben een psychiater en een therapeut, geen goeroe. Ik zeg niet zoals een pastoor: zo moet u leven. Ik zeg: ik zie problemen, laten we samen nadenken over een oplossing. Ik pleit voor nadenken.'

De Wachter zegt het allemaal alsof hij voor een volle zaal staat, elke zin komt eruit met de juiste timing en intonatie. Het is te merken dat hij gewend is aan optreden voor publiek, maar het is ook aanleg, zegt hij. 'Nu moet ik alweer onbescheiden zijn, maar als klein ventje won ik gemakkelijk de welsprekendheidwedstrijden.'

Hij is in België door meerdere politieke partijen gevraagd, ‘van redelijk links tot redelijk rechts, alleen de alleruitersten niet’. Het doet hem genoegen dat er kennelijk zo’n grote verscheidenheid aan standpunten in zijn verhaal te beluisteren is, afgezien van de extreme. Maar hij peinst niet over een politieke carrière.

Dirk De Wachter. Beeld Tom Verbruggen / Lumen

Opnieuw: hij schrijft mensen niet voor hoe ze moeten leven en hij wil evenmin in een hokje worden gestopt. Hij kreeg te horen dat hij neo-conservatief is, omdat zijn *Borderline Times* nogal vernietigend is over de gemoedstoestand van de westerse mens en hij dus terug zou willen naar vroeger. ‘Dat is wel de laatste van mijn bedoelingen. Terug naar vroeger, reactionair, verschrikkelijk’, zegt De Wachter.

Hij is versleten voor links, omdat hij spreekt over de ‘medemens’ en ‘verbinding’, en het raar vindt als we vluchtelingen niet meer vanzelfsprekend met die termen in verband brengen. ‘Als een pleidooi voor de medemens politiek links is, ja, dan ben ik politiek links’, zegt hij laconiek. ‘Alstublieft, zeg. Ik mag toch hopen dat het menselijk is om aan de ander te denken?’

Kijk, daar is dan toch het antwoord op de vraag waarom we leven. De Wachter is er vrij stellig over zelfs, alleen niet in zijn spreekkamer en ook daarbuiten hoopt hij vooral aan te zetten tot nadenken. In het laatste hoofdstuk van *Borderline Times* besteedt hij aandacht aan de Joods-Franse filosoof Emmanuel Levinas, die ‘de Ander’ ziet als de essentie van het bestaan. Hij besluit het boek met een citaat uit een Bachcantate: ‘Ich hatte

viel Bekümmernis in meinem Herzen aber deine Tröstungen erquicken meine Seele.'

Veel mensen in de westerse wereld hebben geen idee wat de zin van het leven is, heeft u net gezegd. Hoe kan het dat u er wel zeker van bent?

'Ik heb het niet zelf uitgevonden, veel filosofen spreken erover. Levinas zegt: wij zijn in de blik van de ander. Heidegger zegt: *dasein ist mit sein*. Zij beschrijven op een theoretische, filosofische manier wat ik aanvoel in mijn eigen leven en werk. We verdoven onszelf in de westerse wereld met leukigheid – als het leven maar leuk is. Maar af en toe zijn er moeilijkheden en dan vragen we ons af: waarom? Er is geen antwoord op het waarom. Er is alleen een samen machteloos zijn, denk ik. Mensen die geworpen zijn in zinloosheid, hebben heel vaak niemand om zich aan vast te haken.'

De boodschap over de medemens staat ook in de Bijbel.

'Het principe dat je je iets aantrekt van de ander komt door de eeuwen heen in alle menselijke beschavingen naar voren, gelukkig maar. Alleen: het christendom heeft er een speerpunt van gemaakt. En nu we de christelijke structuren grotendeels hebben afgebroken, zeg ik: laten we dan ten minste de boodschap behouden.'

U bent katholiek opgevoed. Verlangt u niet gewoon terug naar wat u heeft meegekregen in uw jeugd?

'Pas op, ik wil niet terug naar de jaren vijftig en zestig. Fundamentalisme, vooraan in de kerk zitten, daar heb ik niets mee. Maar hoe zal ik het zeggen... Ik heb veel gekregen, ik ben opgegroeid in een liefdevol nest. Het was niet ideaal, wees

gerust, er was ook gedoe, er waren geschiedenissen die heel moeilijk waren. Dat is zo in elke familie. Maar ik ben graag gezien geworden.'

U bedoelt dat uw ouders van u hielden?

'Ja, en het is een beetje prekerig, maar ik vind dat als men veel heeft gekregen, men ook moet geven. Voor mij is zorgen voor de mensen die het minder goed hebben, een ethische plicht.'

U bent niet van de grote ideologieën, toch?

'Nee, daar ben ik heel erg voor op mijn hoede. Dat heb ik ook bij Levinas geleerd, die vluchtte voor het communisme in Rusland en daarna voor het nazisme in Duitsland. Mensen die de wereld top-down willen beheersen, zijn een ramp. Maar bottom-up, kleine, haast onmerkbare medemenselijkheid, *la petite bonté*, zegt Levinas, dat is wat de wereld kan redden van de verschrikking. En dat is van alle tijden. Ook van onze tijd.'

U pleit dus voor samen machteloos zijn.

'Ik zeg: déél het ongeluk met uw geliefden. Dat is niet negatief, het is verbindend. Het is een pleidooi voor de liefde, die ontstaat in de barst van de leukigheidscultuur.'

Over welke soorten ongeluk heeft u het? Een lekke band? Het verlies van een kind?

'Ik heb het niet over extreme dingen. Ik kan mij voorstellen dat het verlies van een kind zo destructief is in een relatie, dat dan inderdaad de hulp van een psychiater nodig is. Ik bedoel het allemaal heel gewoon, een slechte beoordeling van uw baas bijvoorbeeld. En dat een geliefde dan zegt: 'Wat is er aan de

hand?’ Dat alleen al.’

Mensen die niemand hebben om dit soort dingen mee te bespreken, vinden het misschien moeilijk om contacten te leggen. Geeft u praktische tips?

‘Er zijn inderdaad mensen die na mijn lezingen naar me toekomen en vragen: ‘Ik heb niemand om mee te praten, wat moet ik doen?’ Maar ik lanceer gedachten en geen direct bruikbare trucjes om problemen op te lossen. Dan zeg ik: ‘Is het een idee om u kwetsbaar op te stellen om zo de verbinding te leggen met de ander?’”

Verbindt ellende meer dan samen op Ibiza in een jacuzzi zitten met een glas champagne?

‘Zonder enige twijfel. In een bubbelbad zitten, naar een dancing gaan, goede seks hebben, alles mag van mij. Maar tussendoor is het leven soms lastig – en dan iemand bijstaan, iemand helpen, dat geeft een vervullend gevoel. Het is betekenisvol om te weten: ik ben er voor iemand.’



MEER OVER DIRK DE WACHTER KUNST, CULTUUR EN ENTERTAINMENT
KUNST EN ENTERTAINMENT SAMENLEVING WETENSCHAP EN TECHNOLOGIE
BELGIË NEDERLAND LITERATUUR GRETA RIEMERSMA

Ontvang bij groot
nieuws, direct voorzien
van de eerste duiding, de
Volkskrant **Breaking
News-alert.**

Inschrijven

Mensen

MEER MENSEN

Wilt u belangrijke informatie delen met de Volkskrant?

[Tip hier onze journalisten](#)

Algemeen

[Contact met de Volkskrant](#)

[Privacystatement](#)

[Abonnementsvoorwaarden](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

[Cookiebeleid](#)

[Colofon](#)

Service

Klantenservice

Mijn profiel

Vakantieservice

Adverteren

Losse verkoop

Meer de Volkskrant

Abonneren

Nieuwsbrieven

Digitale krant

Webwinkel

Inclusief

RSS-feeds

Facebook

Twitter

Android apps

iOS apps

Navigeer

Columnisten

Recensies

De Volkskeuken

Archief



Op alle verhalen van de Volkskrant rust uiteraard copyright. Linken kan altijd, eventueel met de intro van het stuk erboven.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar

Dit artikel krijgt u cadeau. Lees de eerste 4 weken gratis.

UITPROBEREN

