

# Gelezen en geleefd

*Ik vraag me wel eens af hoe het al die mensen die niet schrijven, componeren of schilderen, lukt te ontsnappen aan de waanzin, de melancholie, de panische angst die inherent is aan het menselijke tekort.*

Graham Greene

*... op een dag moest ik toegeven dat een zwart beest mijn leven simpelweg had overgenomen.*

Nasrien Corps in *Ik tegen de rest* (Lannoo, 2017)

*Al is mijn stem gebroken, mijn adem zonder kracht, het lied op and're lippen draagt mij dan door de nacht. Door ademnood bevangen of in verdriet verstild: het lied van uw verlangen heeft mij aan 't licht getild.*

Tweede strofe van het lied Zolang wij ademen op tekst van Sytze de Vries

*Zonder die tranen in mijn ogen / had de wereld zich niet bewogen, (...)*

Verzen van Willem Barnard/Van der Graft uit het gedicht Tussen het zingende kerkvolk

## Marc Calmeyn – Druk van de ketel

Aan zelfhulpboeken, biografische getuigenissen en klinisch-wetenschappelijk georiënteerde boeken omtrent depressie is er de laatste jaren geen gebrek. Vips die de boze wolf hebben ontmoet of een beet kregen van de zwarte hond en bijgevolg in de arena van de media hun goedgebekte glansrol niet meer kunnen spelen, worden in de pers graag en gretig ten tonele gevoerd. Net als burn-out is depressie een fenomeen van onze haastige en aan groeiplichtige economie verslingerde tijd. *Depressie is menselijk* (Pelckmans, 2021) van psychiater-psychoanalist Marc Calmeyn (°1958) past in dat rijtje, maar valt er tegelijk buiten. *Onze donkere kant anders belicht* (ondertitel) onderscheidt zich door eruditie en veelzijdigheid.

Het volgende betoog combineer ik met sprokkels uit *Hersenorkaan* (Atlas Contact, 2021) van Ann De Craemer, het rauwe relaas van haar in stuurloosheid doorgebrachte maanden, en met het rijkelijk gedocumenteerde boek van Andrew Solomon *Demonen van de middag* (Anthos, 2002), geschreven “als artillerie tegen die totale uitdoving”. Door me in te lezen in de materie kwam ik ook de voor kinderen en jongeren bestemde *De depressie Survivalgids* (Abimo, 2014) op het spoor. De tegenwoordig vrij populaire neurotransmitters worden in dat waardige werk van Annick Beyers en Ria Van Noyen ‘boodschappers’ genoemd. De niet voor de hand liggende materie wordt op een heel kindvriendelijke manier verwoord. Citaten en af en toe een grapje luchten op. “Komt een skelet bij de psychiater. Zegt het tegen de psychiater: ‘Iedereen vindt dat ik bot overkom.’ Antwoordt de psychiater: ‘Dat komt omdat je bij alles wat je zegt geen spier verrekt.’” Heel slim, beroemd of talentvol zijn beschermt je niet tegen het venijn dat de levensvreugde aanbijt. Het boek bewijst dit aan het eind met korte portretten van auteur J.K.

Rowling, zangeres-actrice Demi Lovato, prinses Diana, Albert Einstein en Woody Allen – personaliteiten die allen kunnen meespreken over verblijf in een donkere tunnel.

### Er zij licht

Het voor ons allen zo levensbelangrijke licht mogen we niet onder de korenmaat zetten.

Ik vermoed dat zowel auteur als uitgever van *Depressie is menselijk* een poging hebben gedaan om die toch wel eerder ingewikkelde ‘piesgiese’ materie (vergeef me het Reviaans) op een lichte, overzichtelijke manier weer te geven. Gekozen werd in die zin voor korte alinea’s (met nogal wat zijsprongen, getuigend van het rijkelijk associërende brein van de auteur) onderbroken door citaten en uit de tekst geplukte citaten. Deze laatste werkwijze kennen we van krant- en tijdschriftartikelen en heeft als bedoeling om pertinente of opmerkelijke uitspraken en stellingen (nog) eens extra voor het voetlicht te brengen. Vermoedelijk is het ook een middel om het geheel luchtig te houden, te recapituleren, maar persoonlijk heb ik het moeilijk met die te veel aandacht opeisende roodbruinachtige blikvangers, alsof een flink aantal regels in een oneliner is samen te vatten.

### Over normaliteit en andere afwijkingen

Terecht stelt de auteur dat er vloeiende overgangen bestaan “tussen wat als normaal wordt aangezien en wat pathologisch is”; meteen voert ons dit naar de bedenking dat hulpverlener en patiënt deel uitmaken van hetzelfde verhaal. Hulpverlener en hulpvrager bevinden zich op een eender, laten we aannemen, groen belovend veld waar ze elkaar beurtelings de bal of ballen toespelen. Een ‘problematische existentie’ ervaart Calmeyn als een tautologie. Ieder mens kent goede en kwade dagen, gaat in het leven vroeg of laat de confrontatie aan met problemen, maakt crisissen door, wordt geconfronteerd met verlies. Met een lichaam dat tot stof en as zal weerkeren, is hij immers sterfelijk en hij zal hoe dan ook geliefde naasten aan de dood moeten afstaan.

Chronos (die bijt en vreet) heeft het zoals wel vaker met Kairos (die geniet en verheerlijkt) aan de stok! Het is niet ondenkbaar dat iemand lijdt aan het niet stil te leggen tijdsverloop, thema trouwens dat in de wereldliteratuur prominent aanwezig is. Zoals Prediker stelt, staat een tijd van groei en ontwikkeling tegenover een tijd van verval. Solomon had als kind al last van een soort existentiële jeuk: “... al toen ik twaalf was, rouwde ik om de tijd die verstreken was. Zelfs als ik buitengewoon opgewekt ben, is het altijd alsof ik met het heden worstel in een vergeefse poging te voorkomen dat het in verleden verandert.” Een mogelijke definitie van een zekere Georg Brown snijdt hout: “Depressie is een reactie op verlies in het verleden, en angst is een reactie op verlies in de toekomst.” Afwijkingen en waan-zin, depressie en angst (een twee-eiige tweeling?) zijn potentieel in ieder wezen ingebakken. Het door Calmeyn naar waarde geschatte beeld van Freud over een breekbaar kristal is veelzeggend. In 1933 noteerde de Wener “Als wij een kristal op de grond gooien, breekt het, maar niet willekeurig, het valt volgens zijn slijtrichtingen in stukken waarvan de begrenzing, hoewel onzichtbaar, toch door de kristalstructuur van tevoren bepaald was. Zulke gebarsten en gekloofde structuren zijn ook de geesteszieken.” Een dergelijke metafoor zet aan om over psychopathologie na te denken. Calmeyn: “In normale toestand is een kristal helder, kristalhelder, geen

barst of kloof op te merken. Laat het echter vallen en het breekt in ontelbare stukjes volgens breuklijnen die er voorheen al waren, maar vooraf niet zichtbaar waren.” Om het even filosofisch uit te drukken: wij zijn ook wat we (nog) kunnen worden.

In het standaardwerk van Solomon kwam ik af en toe het beklievende beeld tegen van een boom (het eigene, het zelf, het gewortelde, geaarde én lichtzoekende) die stilaan overwoekerd wordt door klimop (het vreemde, indringende, het uitdovende donkere). Uiteindelijk raakt de boom uit het zicht en verliest hij zichzelf; hij wordt “stil en sterft” (naar Julia Kristeva) – levend dood. “Geworteld zijn is misschien wel de belangrijkste en minst erkende behoefte van de menselijke ziel.” Ook deze uitspraak van Simone Weil doet een beroep op aan een boom ontleende beeldspraak. Wortels van de boom zorgen voor levengevend water, groei en ademhaling.

Ooit een normaal mens ontmoet? Leonard Cohens citaat past hierbij: “There is a crack in everything, that’s how the light gets in.” Voeg daarbij nog Paulus’ “zwakheid als kracht” en Luceberts “alles van waarde is weerloos”.

### **Onhandelbaar handboek**

De DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), gebruikt om aan de hand van tal van verzamelde symptomen een diagnose te stellen, moet het als beperkt werkmiddel ontgelden. Solomon: “De bijbel van de psychiatrie (...) definieert depressie nogal lachwekkend als de aanwezigheid van vijf of meer symptomen van een lijstje van negen.” Calmeyn: “DSM is een classificatie gebaseerd op een samenvoeging (samenraapsel?) van symptomen die deftig wetenschappelijk verbloed als clusters en syndromen worden gepresenteerd. Er is weinig samenhang *in* en *tussen* de verschillende diagnoses. Dat er weinig wetenschappelijkheid aan vasthangt, hebben verschillende auteurs al overtuigend aangetoond.” Van de Franse psychoanalyticus Jacques Lacan (1901-1981) is me dunkt de uitspraak dat er slechts twee soorten psychische ziektebeelden bestaan: de neurose en de psychose. Niet te vermijden is de voor jongeren genoteerde bijsluiter uit *De depressie Survivalgids*: “DSM-5-handboek: dit is een handboek waar alle mogelijke psychische stoornissen in staan. Je kunt het vergelijken met het dikke boek van Sinterklaas – ook 2 kilogram zwaar – maar dan met veel minder goed nieuws in.”

Etiketten kleef je op flessen. Uit het kritische, knap geschreven *Psychiatrie op drift* (Epo, 2022) van Emi Verbeke noteerde ik “... hulpverleners proberen geschikte therapieën te ontwerpen, maar al snel ontstaan er wandelende labels en one-size-fits-all-praktijken.” In *Mijn vriendin*, de derde roman van de Finse Laura Lindstedt wordt een heftige en eerder ongebruikelijke relatie tussen therapeut en patiënt beschreven. De volgende passus lijkt me ook de relativiteit van labels aan te tonen. “We leunden achterover, of, als de situatie dat vereiste, naar elkaar toe, we waren door middel van onze lichaamstaal op elkaar afgestemd en beten ons vast in het probleem in kwestie, of dat nu wordt geclassificeerd als F10-19.1, 43.2 of F50.2.”

### **De unieke mens centraal**

Psychiater en praktiserend psychoanalyticus Calmeyn is voorstander en pleitbezorger van de antropopsychiatrie, een strekking die door de Hongaar Léopold Szondi (1893-1986) en Gentenaar Jacques Schotte (1928-2007) in het leven werd geroepen – idealiter wellicht een ‘*médecine de l’esprit*’. Inkijk in het leven van Schotte lukte me bij het lezen van diens *Vers l’antropopsychiatrie – Un Parcours*

(2008). In de geleerde bladzijden van deze intellectuele autobiografie maak ik kennis met een Universalgeest die je allerminst hokjesdenken kunt aanwrijven. Van meet af aan ging tijdens zijn leerjaren na WO II Schottes aandacht uit naar een “psychiatrie à la croisée de la médecine et d’une philosophie phénoménologique”. De kennismaking met wat hij als *médecine-philosophie* omschrijft, leidde naar een soort psychiatrie “*de part en part liée à une anthropologie*. Occasion finalement de retrouver quand même par delà les siècles, Hippocrate et son idéal d’un médecin philosophe, *iatros philosophos?*” Biologie, zielskunde, menswetenschappen, filosofie en zelfs taalkunde vormden in zijn ogen een zinvol cluster. En er is meer, want “la psychiatrie s’apprend aussi au delà d’elle-même, notamment chez les dramaturges et les romanciers”. Het voordeel om van alle markten thuis te zijn!

### **Zinnvolle structuren**

Naar analogie met het DNA, dat uit vier stoffen (basen) bestaat, onderscheidt Calmeyn in de door hem beleden mensgerichte psychiatrie vier basisvectoren. Naast neurose en psychose vervoegen thymopsychopathie en perversie het rijtje basispsychopathologieën. De schrijver richt zich tot collega-psychiaters: “Ellenlange symptomelijsten en vragenlijsten waar een kat haar jongen niet meer in vindt, zijn niet langer nodig.” De voor leken niet meteen toegankelijke basiselementen verduidelijkt Calmeyn met de grammatica die we op de schoolbanken leerden kennen. Psychose heeft betrekking tot de eerste persoon ‘ik’. “De afgrenzing tussen ik en niet-ik is wankel.” Zijn de bij een hallucinatie vernomen stemmen van mij of van een ander? “De tweede persoon ‘jij’ verwijst naar relatie en interactie. Dat is het probleem van de neurose met alle frustraties en wrijvingen van dien.” ‘Hij’ of ‘zij’, de derde persoon, reduceert de ander bij de problematiek van de perversie tot object of ding. In de verklarende woordenlijst achterin het boek wordt dat verduidelijkt. “Wanneer iemand eigenmachtig zijn wetten stelt en zich boven de wet verheven voelt. Specifiek bij seksuele perversie wordt de ander niet als een ander (persoon) maar als een object gezien. Ex-president Donald Trump vatte dat alles gebald samen: ‘Fuck the law’.” Thymopsychopathie staat in betrekking met de derde persoon onzijdig ‘het’. ‘Thymos’ verwijst etymologisch naar vlees en bloed. Hier zijn toxicomanie (verslaving) en stemmingsstoornissen (depressie en manie) in het geding.

### **Depressie, ‘het’ heeft je te pakken**

Moeilijke woorden, inderdaad, ze maken het pad van psychiatrische verhandelingen eerder kronkelig, maar wanneer ze verduidelijkt worden, raakt de spiegel helder. De kenmerken van het essentieel depressief zijn (Calmeyn vermijdt bewust het gebruik van het substantief ‘depressie’) vormen in de ogen van de auteur een trias (een samenhangende drie-eenheid). In wat volgt, geven de prefixen ‘an’ en ‘a’ weer dat er iets niet in de haak is, ontbreekt.

Anhormie duidt aan dat in beweging komen niet meer evident is. Van het Griekse hormè is ‘hormoon’ afgeleid, “een stof die in het lichaam iets in beweging zet”. Zoals bekend bevordert lichaamsbeweging (het sporten) de productie van endorfinen. Voor ze het heil van sporten ervoer, leek Nasrien Corps wel door zwaarte-kracht geveld. “Ik voelde me moddervet, ook al verloor ik iedere week kilo’s. (...) Ik zat aan de grond. Mocht het gekund hebben, ik zou eronder gekropen zijn. Mijn eigenwaarde bevond zich ergens diep onder het nulpunt.”

Ann De Craemer, even opgestaan, regisseert zichzelf op een druilerige herfstdag neerwaarts, “[n]iet op het tapijt. Nee, op de harde koude vloer, mijn nieuwe vriend. Ik leg me op mijn rug en besef niet hoe vaak ik hier nog zal liggen. Op deze plek, waar dieper vallen onmogelijk kan. De vloer is de ondergrens, het nulpunt van mijn angst. En het doet deugd, de kou die in mijn botten sluipt, de hardheid van deze ondergrond. Het zijn fysieke gewaarwordingen die de andere pijn even doen vergeten. (...)

– Sta op! Zo moeilijk is het niet!

– Ik kan het niet. Laat me met rust.”

Het ik-verhaal van De Craemer wordt doorbroken met de figuur van een af en toe opduikende ekster, een alter ego als kwade of goede geest, een literair kunstige en psychologisch opmerkelijke afsplitsing die dialoog mogelijk maakt. Die vogel is ook bij machte om de glimmende gedachten te plukken, die “zijn zo makkelijk te stelen, alsof je rondloopt zonder schild”. Al in het initiële hoofdstuk uitgebreid voorgesteld, azend op “het exemplaar met de minste weerstand”, duikt de vogel voor het eerst op aan het voeteneind van haar bed. “Ik zit verstomd naar een glimmende snavel te staren. Is dit dan het monster in mijn hoofd?”

Solomon getuigt van een grijze zone zonder hoop. “Ik wilde niet echt graag sterven, maar ook leven wilde ik helemaal niet.” Ook hier beweegt er figuurlijk niks!

Het begrippenpaar anhedonie en anaesthesie duidt aan dat het leven zijn smaak verloren heeft. Calmeyn: “Aisthèsis houdt in dat je je goed in je vel voelt, opnieuw letterlijk en figuurlijk, en genot kunt ervaren. Het sluit aan bij de daarmee gepaard gaande lust in de brede zin van het woord. Het is dat wat ons (graag) doet blijven leven. Van het Latijn *appetere*, naar iets grijpen, verlangen, in al zijn aspecten, onder meer om te drinken, om te eten, wat van levensbelang is. Kortom, het is de appetijt om te leven!”

Ervaringsdeskundige Solomon: “Je ruikt onaangenaam, zelfs voor je eigen gevoel. Je raakt het vermogen kwijt om wie dan ook te vertrouwen, je wilt niet meer aangeraakt worden, je kunt niet meer rouwen. Uiteindelijk ben je eenvoudigweg afwezig uit jezelf.” De Craemer noteert hoe ze nog nauwelijks uit haar ogen kan kijken. Er hangt een waas tussen haarzelf en de omgeving. “(...) ook mijn blik was door de depressie moleculair geworden: kwetsbaar en petieterig, en enkel functionerend in de beslotenheid van mijn appartement, dat kamerbrede aquarium. Meer dan bij het venster staan en zo naar de wereld loeren kon ik niet.” In hoofdstuk 7 gaan Lichaam en Geest (inderdaad, groot gespelde entiteiten als de allegorische personen van de middeleeuwse spelen, twee interfererende facetten van de mens) met elkaar in dialoog. Geest beveelt Lichaam om op te staan. Lichaam: “Ik kan niet. Ik ben duizelig.” Geest: “Jij bent het die mij doet duizelen. Frisse lucht heb je nodig.”

Ten slotte is daar aritmie. “Wanneer in het landschap van de stemming de harmonie verstoord is, heeft dat zijn weerslag op de levensritmes. Meest bekend is het gestoorde dag- en nachtritme.” De Craemer: “Ik forceer een glimlach en neem een snelle hap van mijn kaaskrokot. Die komt vast uit de diepvries. Net als ik. Rond de puree van mijn binnenste zit een korst die de schijn van vastigheid en vorm hooghoudt.” Verlies van zin en zelf heeft ook een vorm van verwaarlozing tot gevolg: “Ik heb niet gedoucht en loop de hele dag in een pyjama rond die ik vorige week al had moeten wassen. Ik lig onderuitgezakt. En ook vandaag draag ik geen bh. Hangborsten zullen het onomkeerbare resultaat van deze helletocht zijn.”

## Praten of pillen – geest en lichaam

De Craemer: “Pillen en een psychiater brachten me tot waar ik nu stond, begin februari van het eerste jaar na de depressie: mijn hoofd werd chemisch ondersteund en mijn psychiater leerde me om de depressie te ondervragen.” Wat het therapeutisch gesprek betreft zijn er, strak door de bocht, twee verschillende benaderingen mogelijk: een psychoanalytische (we graven in het verleden; waar liep het mis?) en een praktischere (cognitieve gedragstherapie: hoe pakken we jouw probleem nu aan en verlichten we de zielenpijn met het oog op vrij direct in het vooruitzicht liggende, leefbare/leefbaardere toekomst?). Met een fraai beeld dat wijst op dooi, ontwintering, beschrijft De Craemer op een andere plaats het effect van de antidepressiva: “... de eerste weken voelde ik me niet slechter. En ik verlangde ook niet tot ik me beter zou voelen. Ik had geduld. Net zoals bij het schrijven, waar tijd en wachten ook altijd mijn bondgenoten waren geweest. Na een week of twee leken mijn ogen langzaam te ontdooien. De pillen krabden een centimeter weg van de ijslaag waaronder mijn zintuigen bevroren zaten.”

De combinatie van gesprekstherapie en medicinale ondersteuning blijkt in de meeste gevallen een goede, te bewandelen weg. In zijn *Parcours* heeft Schotte het over “l’art [de] conjointre pharmaco- et psycho-thérapie”. Solomon zet alles op een rijtje: “... pillen alleen zijn een zwak gif, liefde alleen is een bot mes, inzicht is een touw dat knapt onder te veel aan spanning. Als je ze alle drie hebt, kun je, als je geluk hebt, de boom redden van de klimop.” En opnieuw adem halen, voluit groen zijn, voeg ik er zelf aan toe.

Stephen S. Iardi pakt met zijn programma Therapeutische Levensstijlverandering het probleem bij de wortel aan en wijst in zijn boek *De depressiekuur* op “het feit dat mensen niet gemaakt zijn voor het leven van de eenentwintigste eeuw met z’n slechte voeding, zittend bestaan binnenshuis, slaapgebrek, sociaal isolement en waanzinnig tempo.” Voeg daarbij voor het totale plaatje nog de teloorgang of het verlies van het geloof. Houellebecq legt een van zijn romanpersonages wat volgt in de mond. “De enige oplossing is om een beroep te doen op een hoger niveau dat één enkele knoop bevat genaamd God, waarmee alle afzonderlijke individuen dan verbonden zijn: en via die tussenweg ook met elkaar.”

## Liefde, net als geloof het ondergeschoven kindje

Behartenswaardige zinnen kwam ik al in de eerste bladzijden van Solomons *Een persoonlijke geschiedenis van depressie* (ondertitel) tegen. “Depressie is de zwakke plek in de liefde. (...) Hoewel liefde geen voorbehoedmiddel tegen depressie is, is ze wél iets dat de geest in de watten legt en tegen zichzelf beschermt. (...) Liefde laat ons van tijd tot tijd in de steek, en wij laten de liefde in de steek. Bij een depressie zal de zinloosheid van elke onderneming en van elke emotie, de zinloosheid van het leven zelf, overduidelijk worden. Het enige gevoel dat in die liefdeloze toestand overblijft, is onbeduidendheid.” Ook tijd speelt een rol, wat natuurlijk wringt met “het huidige adagium dat elke psychotherapie zo kort mogelijk moet zijn” (Calmeyn). Solomon: “Voor de reconstructie van het zelf tijdens en na de depressie is liefde nodig, inzicht, arbeid en bovenal tijd.”

In het 24ste hoofdstuk, nog niet eens aan de helft van het 54 hoofdstukken tellende ‘memoir’ van De Craemer, komt, meer dan tien jaar na de breuk, de herinnering aan een serieuze liefdesrelatie ter sprake. “Jij deed wat iedereen deed en bouwde een gezinsleven op. Je weerlegde daarmee wat je vroeger altijd nukkig had volgehouden:

dat trouwen en kinderen niet aan jou besteed waren. Dus wel. En ik – ik stortte me op mijn werk om te vergeten. Ik schreef: manisch, maniakaal, oeverloos.” De vraag stelt zich meteen in welke mate dat verdrongen en ‘weggeschreven’ verleden een rol speelt.

Depressief zijn houdt wel vaker verband met de traumatische ervaring die een liefdesbreuk met zich kan meebrengen. Bewegingloosheid, verstoord dag-en-nacht-ritme en de beleving van de voorbijgaande tijd als leegte – deze elementen leid ik af uit de volgende passus uit *Passion simple* (1991) van Annie Ernaux. “Pendant des semaines: je me suis réveillée au milieu de la nuit, restant jusqu’au matin dans un état indistinct, éveillée et incapable de penser. Je voulais m’enfouir dans le sommeil mais il demeurait continuellement comme au-dessous de moi. Je n’avais pas envie de me lever. Je voyais la journée devant moi, sans projet. La sensation que le temps ne me conduisait plus à rien, il me faisait seulement vieillir.”

Geloof? Doelstellingen van therapie, zo lees ik bij Solomon, staan niet helemaal los van wat primaire godsdiensten van de wereld te bieden hebben: het richten van de energie op dingen buiten het zelf, de ontdekking van zelfrespect, het geduld, het grote begrip. “Het individualisme, dat losmaken van al het andere, heeft het moderne leven verpest,” vertelt een getuige die de krachten van geloof en hoop heeft onderkend.

Lief en leed! Geleid en verleid door het dictaat ‘geniet!’ probeert de hedendaagse (nog altijd uit het paradijs verdreven) mens komaf te maken met dat laatste element. Een grotendeels verloren gegane, vergeten of verdrongen christelijke ethiek kijkt daar anders tegenaan. John Henry Newman in een brief uit vermoedelijk 1844 aan zijn zuster Jemima: Ik ben “in een toestand die de godgeleerden *indifferentia* noemen. Ze dringen erop aan geen voorkeur meer te hebben, maar bereid te zijn alles te aanvaarden wat de Voorzienigheid wenst.”

Solomon neemt de getuigenis van een gelovige patiënte op. “Weet je, Fénelon [1651-1715; Franse aartsbisschop-filosoof, aanhanger van het quiëtisme] heeft geschreven: “Maak mij neerslachtig of verhef mij; al Uw bedoelingen aanbid ik.” (...) Ik gebruik die rituelen [zij doelt op het avondgebed] om mijn ervaringen in toom te houden. (...) Het christendom is slechts één model. (...) ... wanneer ik mijn religieuze ervaringen bespreek met mijn therapeut, of mijn therapeutische ervaringen met mijn geestelijke, blijken die modellen veel op elkaar te lijken. Mijn geestelijke leidsman zei laatst tegen me dat de Heilige Geest voortdurend gebruik maakt van mijn onderbewuste! Bij die therapie leer ik de grenzen van mijn ego te trekken; in de kerk leer ik die los te laten en één te worden met het heelal, of althans een deel van het lichaam van Christus.”

### **Taalniveau – naar een andere aanpak**

De psychiatrie hanteert een eigen, vaak moeilijk toegankelijk jargon. Calmeyn weet om te gaan met woorden die hij, soms speels, soms diepgravend etymologisch, aanpakt. Zo verandert hij in de aanloop naar het zevende hoofdstuk ‘weezinwekkend’ in ‘weer zin wekkend’.

De auteur stelt vast dat de bij de vleet verschijnende boeken over depressie “vooral gericht zijn op technieken die de depressie wil over-meesteren.” Het splitsingsteken is bewust aangebracht. Vanuit een meesterpositie wordt de patiënt en zijn familie verteld wat te doen om de depressie te overwinnen. Idealiter dient eigenlijk de patiënt de dans te bepalen in een open samenkomst. “Alle mogelijkheden staan

open om zaken ter sprake te brengen. En dat in mensentaal, geen vakjargon of diagnostische uitspraken. De enige twee richtvragen zijn: ‘wat is er aan de hand?’ en ‘wat verder?’”

De mens is meer dan een vat vol genen en neurotransmitters. Psychiater Calmeyn laakt de “tendens tot instrumentalisering en technologisering” en noteert dat neurobiologie en genetica vaak een te belangrijke rol willen spelen. “Wat te denken van hersenscans en bloedanalyses die de psychiatrische diagnose heten te ‘objectiveren’ en zelfs hun weg vinden naar rechtszaken als zogenaamde ‘bewijzen’?” Met zijn in duidelijke taal gegoten, genuanceerd betoog heeft Marc Calmeyn hopelijk tal van mensen aan het denken gezet. Inderdaad: denken. Laat dus maar Vrouwe Wijsheid, de filosofie, haar intrek nemen bij de psychotherapie en alle zorgverleners. ■

*Jacob Baert*

© Artistiek Tijdschrift Ambrozijn, jaargang 40, nummer 3, pagina 34-41