

Maarten van Buuren: *Kikker gaat uit fietsen.*

Of over het leed dat leven heet.

Uitgeverij Lemniscaat, 2008

Is een depressie erfelijk? Is de oorzaak te vinden in het zware gereformeerde geloof? Is een depressie alleen maar een stoornis tussen neurotransmitters? Of speelt de koude kille, harde moeder een grote rol in het ontstaan van een depressie?

Maarten vraagt het zich allemaal af nadat hij zich met verschijnselen van overspannenheid meldt bij zijn huisarts, die hem vervolgens verwijst naar een psycholoog. De diagnose is 'depressie' en wel een zware, met het advies om antidepressiva te gaan slikken en het liefst een opname. Dat laatste weigert hij. Hij wordt opgevangen door zijn ex in een dorpje in het Groninger land en overpeinst tijdens zijn dagelijkse fietstochten wat hem overkomt. Hoe ervaart hij de leegte, het stilstaan van zijn gedachten, het onvermogen om zich nog in het sociale verkeer te begeven. Hij omschrijft hoe de ruimte om hem heen teruggebracht is tot een grijs plaatje, twee dimensionaal zonder kleur of geur.

Hij vraagt zijn psycholoog of het geloof en de houding van zijn moeder oorzaak kunnen zijn van de depressie. De psycholoog wijst hem op de behandelingsafspraken die gemaakt is: "Alleen dat wat zijn terugkeer naar zijn functioneren in de weg staat, is van belang". Maarten gaat zelf terug in de tijd en vertelt over een beeld dat hem bijgebleven is van de familie Blijlevens; een gezin warm rond de kachel. Hij kijkt ernaar door bevroren ramen. Hij verlangt er naar.

Hij ervaart zijn leven als de kikker in zijn eigen glazen stolpje die de buitenwereld niet ziet, vervult van zijn geweldige gedachten en ideeën. Tot het goudstof van de gedachten neerdwarrelt en hij opeens ziet dat er een wereld buiten is, waar hij geen verbinding mee kan maken, hoe graag hij ook zou willen. Maarten gaat fietsen om niet weg te zakken in de grote leegte van het Niet Zijn. Dat zwarte gat waarin geen kleur, geen gevoelens en geen gedachten meer zijn.

Hij vertelt hoe hij ontdekt dat hij zijn leven lang zich achter een goed functionerend masker heeft schuil gehouden. Het masker dat ontstaan is zijn jonge jaren, als oudste, beoogd stamhouder en opvolger in de zaak. Zijn manier om te ontsnappen aan het strenge regime van zijn moeder. Hij vertelt over het geloof van zijn grootouders, doordrenkt van dogma's, de hel en de schuld. Zijn vader ontrekt zich aan het kerkgebeuren, maar hij realiseert zich dat deze wijze van geloven verder gaat dan alleen het kerkbezoek, het is doordrenkt in de levenshouding van zijn ouders, waarin weinig vreugde is te vinden.

Als de antidepressiva, na de eerste foute soort, eindelijk hun werk doen, keert hij terug tot het 'gewone' leven. Hij is blij met deze reddingsboei, maar blijft met vragen zitten over oorzaak en werking van een depressie. Hij vindt herkenning bij schrijvers en filosofen, herkent nu waarom hij zich altijd aangetrokken voelde door de 'zwartkijkers': Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard, Baudelaire, Sartre. Zij verhalen over hun depressie, zonder het zo te noemen. De worsteling met de leegte, het Niet Zijn. Maarten besluit dat het woord dat voor hem het beste aangeeft waar hij staat 'nihilisme' is. Het tot op de bodem gaan van het Niets, om van daaruit weer op te bouwen. Een kans om te komen tot Zijn, in plaats van het Niet Zijn.

Na zijn terugkeer in het 'gewone' leven, accepteert Maarten zijn depressie als een gegeven dat bij hem past, blijft fietsen, gebruikt een lichtbak in de winter, probeert zonder anti-depressiva te overzomeren, beleeft weer een terugval, krijgt weer andere medicatie, kortom hij functioneert weer.

De omschrijving van de depressie is herkenbaar voor mensen die er ook aan lijden. Het overtuigt echter niet dat dit Lijden te overwinnen is. Jammer dat de psycholoog meer gericht was op een terugkeer naar aanvaardbaar functioneren dan Maarten de kans te geven het thuis, waar hij zo naar verlangt, bij zichzelf te vinden.

Gea Evenhuis

www.agogischtherapeut.nl