



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Depressie als storm in het brein. Als je mazzel hebt duurt het niet te lang voor de storm gaat liggen

William Styron (2003). *Het duister zichtbaar*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. 94 blz. Origineel in het Engels: *Darkness Visible*, Random House, 1990.

Uitgeverij Nieuwezijds tikkert al jaren aan de weg met boeken die voor leken zijn geschreven, maar voor vakmensen erg nuttig kunnen zijn. *Het duister zichtbaar* is ook zo'n boek. Het valt in de categorie 'getuigenisliteratuur'. Voor dat soort boeken ben ik meestal wat huiverig. Slachtoffers van een ziekte willen de wereld laten weten hoe het was en soms hoe het is om hun ziekte te hebben. De emeritus hoogleraar psychiatrie Kuiper was met *Ver heen* hiervan een voorbeeld. Het boek van Styron is anders. Waarom? Omdat het is geschreven door een topschrijver, de auteur van het prachtige boek *Sophie's Choice*. Styron was een zware alcoholist. Tot zijn eigen verbazing verdroeg hij van de ene dag op de andere geen druppel alcohol meer. Alsof hij ingebouwde zelfaangemaakte Refusal met zich meedroeg (zijn woorden). Dat zou mooi moeten zijn, maar was het niet. De alcohol was zijn vriend geweest, had zijn angsten gedempt, had gezorgd dat hij na de alcoholconsumptie tot mooie creatieve daden kon komen. Vanaf de drooglegging (ook weer zijn terminologie) ging het achteruit. Hij werd somberder en somberder, tot de angsten, zelfmoordgedachten en slapeloosheid hem volledig in de greep hadden. Hij beschrijft dit proces, als lijkend op een 'ouderwetse dorpse telefooncentrale die langzaam onder water loopt: één voor één kwamen de normale verbindingen onder water te staan, waardoor een aantal van de lichaamsfuncties, en bijna alle functies van intuïtie en intellect, langzaam uitvielen' (pag. 55). Dit alles gebeurt zonder dat de omgeving er ook maar iets van begrijpt. Eenzaamheid is troef. Iemand die dit niet heeft meegemaakt kan dit niet begrijpen.

Dat laatste maakt dit boek zo waardevol, voor familie van depressieve patiënten, maar ook voor behandelaars. Behandelaars zijn misschien ooit wel eens wat somber, maar het is niet de regel dat zij een zo ernstige depressieve episode, vol van suïcidaliteit hebben ondergaan. Lezing van dit boek zal tot meer begrip voor patiënten leiden dan de gebruikelijke vakliteratuur; vakliteratuur waar Styron mee afrekent, nadat hij zich in de beginfase van de depressie suf had gelezen, tot en met de DSM toe. Zonder dat Styron het expliciet zegt, is dit boek ook een pleidooi tegen de scheiding van angststoornis en depressie als apart element. Styrons geschiedenis illustreert hoe onlosmakelijk ze met elkaar zijn verbonden. Comorbiditeit is een onzinnig begrip. Het gaat om een functioneel totaalbeeld, een zienswijze waar Herman van Praag zich al jaren sterk voor maakt.

Styron weet ook alles van medicijnen en van verkeerd voorschrijven. Eerst krijgt hij een veel te grote dosis Ativan (een benzodiazepine), waardoor de ellende pas goed begint. Daarna als hij bij de echte psychiater, dr. Gold (gefingeerd) komt, krijgt hij weer een andere benzo, deze keer Halcion in driemaal de toegestane dosis. In die periode ontwikkelt hij de obsessie met suicide. Hij beschrijft hoe hij in balken alleen maar elementen kan zien waaraan je je kunt ophangen, de garage is een ruimte geworden waarin je de uitlaat van de auto lekker kunt laten draaien. Hij noemt dit gedachten die voor een depressief persoon vergelijkbaar zijn met wellustige gedachten bij iemand die geobsedeerd is door seks.

Met hulpverleners heeft Styron weinig op. Dr. Gold, de bekende New Yorkse ‘grachtengordel’-psychiater, op wie hij al zijn vertrouwen en hoop had geprojecteerd, komt niet verder dan de priester die Flauberts Madame Bovary in haar opperste nood met nietszeggende zinnestukjes het bos in had gestuurd. De medicatie die hij verstrekte was ondeugdelijk, zelfs gevaarlijk. Op pagina 68 wordt zijn kijk op zijn psychiater bepaald hilarisch, als deze hem een nieuw medicijn gaat voorschrijven:

‘Verder, zei dr. Gold met een ernstig gezicht, kon de pil in optimale dosering impotentie als bijverschijnsel hebben. Hoewel ik wat moeite had met zijn karakter, had ik tot dan toe gedacht dat hij wel enige scherpzinnigheid bezat; nu was ik daar niet al te zeker meer van. Ik probeerde me in dr. Gold’s positie te verplaatsen, en ik vroeg me af of hij in alle ernst dacht dat deze futloze en verwoeste semi-invalide met zijn schuifelgang en oude piepstem iedere morgen wakker werd uit zijn Halcionslaap om zich aan vleselijke lusten over te geven.’

Het duister zichtbaar staat vol van dit soort prachtige zinnen, tot en met het laatste deel wanneer hij dan toch in het ziekenhuis is opgenomen. De zeven weken durende opname is het enige goede dat hem is overkomen; enkele dagen na de opname waren de fantasieën over zelfvernietiging vrijwel geheel verdwenen. Hij ervaart rust, en er wordt gelukkig weinig gelachen. Wel wordt hij gek van het slechte eten, de vreselijke tv-programma’s en wederom van de hulpverleners. Laten we twee mooie observaties eruit lichten. Eerst over de groepstherapeut:

‘Ik heb me laten vertellen dat groepstherapie zeker enige waarde heeft; en ik wil ook niet neerbuigend doen over een vorm van therapie die voor bepaalde mensen effectief is. Maar groepstherapie maakte mij alleen maar razend, mogelijk doordat zij werd geleid door een weezinwekkende, zelfingenomen jonge psychiater, met een grote donkere baard (*der junge Freud?*) die in zijn streven ons de zaden van onze ellende te doen ophoesten afwisselend neerbuigend en intimiderend deed, en af en toe een of twee van de vrouwelijke patiënten die er verloren bij zaten in ochtendjas en met krulspelden, naar zijn stellige tevredenheid tot tranen bracht (pag. 82/83, italics van de auteur)’.

De tekentherapie kwam er ook niet best af: ‘...tekentherapie, die beschouwd kan worden als georganiseerd infantilisme. Onze groep werd geleid door een extatische jonge vrouw met een onvermoeibare, gebeitelde glimlach, die duidelijk was opgeleid aan een school die cursussen Tekenen voor Geesteszieken geeft’ (pag. 83). Niet alleen de persoon, ook de opdrachten bevielen onze schrijver niet: ‘Witheet van vernedering gehoorzaamde ik, tekende een vierkant met een deur en vier scheve ramen en een schoorsteen erop waar een rookpluim uitkwam’ (pag. 83).

Voor wie is dit boek bestemd? Laat ik kort zijn: voor iedereen die van mensen, scherpe observaties en een mooie schrijfstijl houdt. Voor behandelaars lijkt het me nauwelijks te verkopen om dit boek niet te lezen, tenzij zij nooit met depressieve patiënten te maken hebben en niet tot bovengenoemde categorie behoren.

Depressie als storm in het brein. Als je mazzel hebt duurt het niet te lang voor de storm gaat liggen

Ten slotte: als u *Sophie's Choice* nog niet heeft gelezen, bestel dit dan ook meteen, liefst in het Engels (paperback) want er komt veel 'slang' in voor. Ik begrijp dat boek na lezing van *Het duister zichtbaar* beter dan toen ik het zo'n twintig jaar geleden las.

ALFRED LANGE