

PDF hosted at the Radboud Repository of the Radboud University Nijmegen

The following full text is a publisher's version.

For additional information about this publication click this link.

<http://hdl.handle.net/2066/68574>

Please be advised that this information was generated on 2019-10-14 and may be subject to change.

ETHIEK

De dood in het hart

Sinds 1999 is onze consumptie van antidepressiva verdubbeld. Hoogleraar wetenschapstheorie en geschiedenis van de psychologie Trudy Dehue onderzoekt in de depressie-epidemie hoe dat komt.

Maar is depressiviteit een ziekte? Wat is een ziekte eigenlijk? En wat heeft het voor zin een gemoedstoestand als ziekte te beschouwen? Of als symptoom? Misschien dat je als arts de handen uit de mouwen steekt en als geneeskundig onderzoeker gemotiveerd wordt om naar nieuwe therapieën te zoeken. Want dat er ellendig geleden wordt, staat wel vast. Maar is lijden altijd een teken van ziekte? Wat als depressiviteit er nu eens gewoon bij hoort? Wat als het een stadium op een levensweg is? Een beproeving? Of een keerzijde van een medaille waar ons leven op gebaseerd is?

Ik zie twee ernstige bezwaren tegen de interpretatie van depressiviteit als ziekte. Je verwijderd jezelf ermee van de zogenaamd gezonde medemens. Je verklaart je eigen ervaring tot iets van een totaal andere categorie dan de gewone levenservaringen waar je met vrienden en bekenden over praat en nadent. Hiermee maak je jezelf eenzaam. En dat is toch al een aanzienlijk



bestanddeel van het lijden dat depressie genoemd wordt. Want ongedeelde smart verdubbelt zich misschien wel.

Het tweede bezwaar hangt hiermee samen. Als je ervaring een ziekte is dan wil je die weg hebben. Ziekte is een vijand. Die moet je bestrijden. Uitvlakken. Maar er

zit ook iets waardevols verborgen in de depressieve gemoedstoestand. Depressieve mensen zijn realistischer dan niet-depressieve mensen, zoals hoogleraar psychologie Jaap van Heerden ooit heeft aangetoond. Ze zien de werkelijkheid zoals die is. Daarom kunnen mensen ook uit waarheidsliefde depressief worden. Als je tot je door laat dringen waar wij mensen toe in staat zijn, dan is het moeilijk om opgewekt te blijven.

Wat dan te doen? Misschien heb je het geluk van iemand naast je die je hand vasthoudt. Misschien heb je het geluk dat je de woestijntoestand van je ziel alleen uit kunt houden. Maar als je depressiviteit met realisme en waarheidsliefde te maken heeft, komt er een moment dat je het wel gezien hebt, dat de waarheid je verveelt. Dan zou je een andere bril kunnen opzetten. Een bril waardoor je ziet wat er voor jou, ondanks alles, aan moois en leuks mogelijk is. Die bril kun je iedere ochtend opnieuw opzetten. Jezelf elke morgen aan je haren uit een moeras trekken is een goede gewoonte.

Carla Bal