

*Monniken en depressie**

Anselm Grün (2009)

Als het leven een last is. Spirituele omgang met depressie

(Oorspronkelijke titel *Wege durch die Depression*, 2008)

Uitgeverij Lannoo nv. In co-editie met Uitgeverij Ten Have, 210 pp.

ISBN 978 90 599 5141 9

Wanneer een monnik het waagt een boek te schrijven over de spirituele omgang met depressie, dan verwacht ik een brede waaier van verruimende spiritualiteit waarbij ik het de auteur al op voorhand vergeef dat hij wellicht minder beslagen zal zijn in de psychologisch-psychiatrische kant van het verhaal.

Tot mijn verbazing gaat mijn appreciatie al na enkele bladzijden helemaal de andere kant op. De auteur beschrijft niet alleen heel treffend wat een depressie is, hij breekt zelfs een lans voor adequate hulpverlening, psychofarmaca inbegrepen. Maar net wat het spirituele luik betreft – toch de opzet van dit boek – blijf ik op mijn honger zitten en word ik teruggegooid naar de religieuze inzichten van weleer: de Bijbel met de parabellen, de stichtende verhalen en de steunende metaforen, maar dan in een twintigtal hoofdstukken toegepast op de symptomatologie van de depressieve mens. Met de beste bedoelingen naar voren gebracht, ongetwijfeld, maar op de meeste van die inzichten zat ik niet echt te wachten. Of wat dacht je van deze (p.37): *Hij geeft de verlamde man niet het bevel zijn schuldgevoelens los te laten. Want dan zou hij overbelast raken. Integendeel, Jezus heeft de volmacht om de zieke man vergeving te schenken. Hij zegt als het ware tegen hem: ‘Je mag zo zijn. Je wordt ook met jouw depressie door God aanvaard.*

*gepubliceerd in *Psychologie&Gezondheid*, augustus 2009, jaargang 37, nr.3, p.180-181

God heeft jou al jouw zonden vergeven. Vergeef daarom nu ook jezelf. Houd op jezelf met schuldgevoelens te kwellen! Het kostte me dan ook moeite om verder te lezen.

Interessanter wordt het vanaf p.146 wanneer de auteur aandacht schenkt aan de traditie van de woestijnvaders, de vroege monniken die in de vierde eeuw na Christus als kluizenaars in de woestijn leefden. Ze observeerden hun gedachten en gevoelens heel precies. Ze werden experts in het scherpzinnig ontleden van de oorzaken en symptomen van droefgeestigheid, die in veel opzichten op ons begrip 'depressie' lijkt.

Een zeldzaam moment van luchtige leesbaarheid komt er wanneer de auteur de woestijnvader Evagrius Ponticus citeert die een herkenbare beschrijving geeft van de 'akedia', de innerlijke onrust, bij een depressieve monnik die in zijn kloostercel van de ene irritatie in de andere terechtkomt en zich blauw ergert aan ongeveer alles. Voor dat probleem heeft Evagrius een viertal adviezen (p.163): tijdens een innerlijke dialoog kan het gezonde deel van de ziel het zieke deel moed inspreken, de beproeving onder ogen zien en het geduldig bij jezelf uithouden, goed voor je lichaam zorgen en structuur brengen in de uiterlijke dingen van het leven.

Op het einde van het boek wordt ook de terugkerende depressie toegelicht, waarbij opnieuw wordt beklemtoond dat ernstige depressies adequaat en soms levenslang behandeld moeten worden en dat je niet de illusie moet hebben dat bidden en mediteren ook een ernstige depressie kunnen genezen(!).

En in een laatste hoofdstuk, naar mijn smaak veruit het beste, maakt Anselm Grün een verhelderend onderscheid tussen de 'donkere nacht van de ziel' en een depressie: aan de 'donkere nacht', een pijnlijke ervaring van leegte, gaat altijd een spirituele ervaring vooraf. Waarna hij adviseert (p.191): *We mogen de ziekte 'depressie' echter niet te snel een spiritueel tintje geven. Bij mij komen soms mensen die aan een depressie lijden, maar op hun situatie*

direct het etiket 'donkere nacht' plakken. Ik krijg af en toe de indruk dat ze zich heel bijzonder voelen, wanneer ze vertellen over hun ervaring van de 'donkere nacht'. Ze hebben niet de deemoed om eenvoudigweg toe te geven dat ze depressief zijn.

Ook in zijn slotwoord geeft hij blijk van dezelfde nuchterheid wanneer hij stelt dat alle drie de methoden – het spirituele proces, de medicijnen en de psychologie - samen een bijdrage kunnen leveren aan de genezing van depressieve mensen, maar dat desondanks een depressie steeds weer kan terugkomen en dat het niet eenvoudig is om je daarmee te verzoenen.

Samengevat: *Als het leven een last is. Spirituele omgang met depressie* valt vooral op door zijn rake typering van de depressieve stemming in al haar facetten. Maar wie vertrouwd is met het brede panorama van eigentijdse spirituele lectuur, zal zich ongetwijfeld beklemd voelen bij het merendeel van de religieuze inzichten die in dit boek de revue passeren. Mensen bij wie het spirituele leven hoofdzakelijk geworteld is in Bijbelstudie zullen mijn kortademigheid niet begrijpen en wellicht enthousiastere lezers zijn dan ikzelf. Ook dat is prima.

Jean-Marie Decuypere, psychiater, jmdecuypere@msn.com