

Depressie is menselijk

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Onze donkere kant
anders belicht



Depressie is menselijk

Marc Calmeyn

P E L C K M A N S

**Voor de liefdes van mijn leven:
Lieve en de Liefde**

Leesexemplaar

**“ De mens heeft geen stemmingen,
maar de stemming ‘heeft’ de mens en
maakt de mens tot mens. ”**

*Herman De Dijn, Rituelen. Waarom we niet
zonder kunnen*

**“ No matter how much I sometimes wanted
it, there was no *normal*. There never had
been. ‘Normal’ and ‘natural’ were the biggest
lies we’d ever created. We humans with
our little minds. And maybe being normal
wouldn’t suit me. ”**

Samantha Shannon, The bone season

“ You must go on, I can’t go on, I’ll go on. ”

Samuel Beckett, The Unnamable

INHOUD

Woord vooraf door Dirk De Wachter	9
Inleiding: een nieuw boek, een nieuw geluid	11
1 Antropopsychiatrie: wat is dat?	15
't Is niet moeilijk ...	16
Is dat normaal?	17
Het antropologisch verschil	20
Het kristalprincipe	22
Over het DNA van de antropopsychiatrie	27
Ere wie ere toekomt ...	31
2 Het landschap van de stemming	35
Verkenning van een landschap	36
3 Essentieel depressief zijn	41
Preludium	42
De kern van alle dingen ...	42
Intermezzo één: 'De schaduw van de zwarte hond'	47
4 Onze donkere kant anders belicht	51
Et alors?	52
Intermezzo twee: de Hoge Gezondheidsraad	58
En wat voor depressie zelf?	59

5	Is depressie evident?	67
	Eerst de vraagstelling ...	68
	Vervolgens onderzoek ...	69
	... dan evidente antwoorden?	70
	De motor van verandering	72
6	Behandeling en begeleiding: ja, maar ...	79
	Behandeling: and now for something completely different ...	80
	Begeleiding: mag het iets meer zijn?	81
7	Depressie: back to the future	85
	Het masker van het reductionisme	86
	Patiënt eerst	88
8	Principes of protocollen: for what it's worth ...	91
	Principes zijn menselijk, richtlijnen niet ...	92
	Medicatie: kalmte alleen kan u redden?	95
	In principe ...	97
	Besluit: (op)nieuw licht in de duisternis?	103
	Burn-out: geen rook zonder vuur	104
	Manifest: neem het woord	107
	Tot slot een ontsluiting	110
	Dankwoord	111
	Noten	113
	Bibliografie	117
	Verklarende woordenlijst	123

WOORD VOORAF DOOR DIRK DE WACHTER

Veelgelaagde menselijkheid

Psychiatrie is een ongemeen boeiend, maar moeilijk vak. De lotgevallen van de mens, met zijn haperingen, zijn twijfels en tekorten, zijn niet te begrijpen met eenduidige verklaringen. Er zijn verschillende perspectieven nodig, die elkaar aanvullen, vaak overlappen en soms ook tegenspreken. Ook het begrip depressie is een grillig vertakt verschijnsel dat nooit onder één noemer kan gevat worden. De verklaringsmodellen volgen de tijdsgeest en claimen de waarheid te vatten en de meest efficiënte behandeling te bieden. De laatste decennia werd de neurobiologie een dominant paradigma om menselijk gedrag te vatten. Opgestuwd door de soms spectaculaire successen van de somatische geneeskunde en ondersteund door meetbare en aanschouwelijke parameters leek de definitieve oplossing voor psychische problemen eindelijk in zicht. Met hoogtechnologische beeldvorming, genetische spitstechnologie en farmacologische innovatie zouden de volgende generaties verlost worden van de ernstige psychopathologische ziekten die de mensheid sinds haar begin teisterden.

Tegelijkertijd lijkt de westerse wereld meer en meer nood te hebben aan psychotherapeutische ondersteuning, overal groeien wachtlijsten om de twijfelende, ongelukkige en verwarde mens bij te staan. De stijgende consumptie van psychofarmaca kan dat blijkbaar niet tegenhouden. Het brein laat zich niet zomaar bepalen.

Zonder het belang van de hersenwetenschappen te minimaliseren, lijkt er toch plaats te zijn voor complementaire visies om een vollediger en complexer beeld te zoeken voor de mens en zijn lotgevallen. Zelf ben ik

systeemtherapeut: de relationele context, de blik van de ander en de bredere sociale omgeving hebben mijn bijzondere aandacht in de ontmoeting.

Marc Calmeyn is psychoanalyticus, zijn visie vertrekt van het intrapsychische. Tot voor enkele decennia was dat de dominante blik in het psychiatrisch veld, vandaag is dat helemaal veranderd. In academische kringen, zeker in de Angelsaksische wereld, wordt de psychoanalyse vaak afgedaan als een niet-wetenschappelijke, een achterhaalde en zelfs misleidende theorie. Ik ben de eerste om een kritisch-wetenschappelijke blik toe te juichen in ons moeilijke vak en ik vind ook dat een aantal psychoanalytische auteurs zich verloren hebben in al te cryptische, fundamentalistische en intellectualistische schrijfsels. Laten we het kind echter niet met het badwater weggooiden. De ideeën in dit boek zetten aan tot een doordenken, een verdergaan dan evidentie, in de absoluut noodzakelijke strijd voor menselijkheid. Ik nodig eenieder uit om deze kronkelige boswegels te volgen en te ontdekken dat de mens meer is dan de gladde rijbanen van het moderne Breinland. Calmeyn schrijft toegankelijk en gedreven. Ik wil de zogenaamde tegenstanders van dit denken graag uitnodigen om een wandeling langs de zijpaden te maken in het wonderlijke landschap van de stemming. Marc is ongegeneerd bewonderend over zijn leermeester Jacques Schotte en tracht de ideeën van deze charismatische figuur te verbinden met het huidige hersteldenken. Men moet het niet allemaal eens zijn met de gepresenteerde gedachten, maar ze zetten ongetwijfeld aan tot kleine verrassende wendingen, tot vergeten en niet-vermoede opvattingen, tot ergernis en bewondering, tot discussie en bevestiging. Kortom, de ideeën in dit boek zetten aan tot complexiteit en dat is steeds weer nodig om het gevaar van een reductionistisch mensbeeld te counteren. Dit boek is een pleidooi voor het veelgelaagde menselijke in het mysterie Mens.

INLEIDING: EEN NIEUW BOEK, EEN NIEUW GELUID

Waarom het zoveelste boek over depressie?

Zijn er dan niet voldoende inlichtingen, voorlichtingen, toelichtingen en getuigenissen over depressie verschenen? Weet niet iedereen intussen wat een depressie is en wat eraan te doen?

Misschien is er toch wel een probleem ...

Eerst is er de prangende vraag: wat is depressie nu eigenlijk? In veel boeken is dat verondersteld gekend en wordt dat (zelfs) niet verduidelijkt. Veel handleidingen en leerboeken verwijzen naar de criteria van de DSM-classificatie en gaan ervan uit dat daarmee de kous af is. Nog anderen komen er vlotjes – al te vlot? – voor uit dat we nog altijd niet weten wat depressie nu eigenlijk is.

Daaraan verbonden is de *naamgeving* voor verschillende vormen van depressie. Vitale depressie, exogene depressie, endogene depressie, personale depressie, gemaskeerde depressie, majeure depressie, ... het zijn slechts enkele voorbeelden van talrijke varianten en subtypes. Hierdoor zie je door de bomen het bos niet meer. Wellicht is het betekenisvol dat ook experts niet meer weten wat een depressie *in essentie* is. Of nog anders geformuleerd: wat is de *kern* van depressief zijn?

Een ander probleem vormt de behandeling van depressie. Als je al niet goed weet wát een depressie is, kun je dan een adequate behandeling starten? (Stel je voor dat in de geneeskunde een zieke wordt behandeld waarvan men eigenlijk niet goed weet wat er nu precies van de ziekte aan is ... zelfs

meer, dat de arts niet weet of het wel die bepaalde ziekte is ...) De risico's zijn navenant: over- én onderdiagnosticeren zijn te vermijden. Niemand wenst dat zichzelf en al evenmin zijn geliefden toe!

Zo bekeken is de situatie ernstig te noemen en stelt zich de vraag naar een uitweg. Is er nog wel een uitweg? Is er 'licht in de duisternis' mogelijk?

Aanvankelijk had ik het boek een andere titel willen meegeven. *Depressie anders belicht*, geïnspireerd op een behandeling voor de zogenaamde winterdepressie met lichttherapie. Het was mijn bedoeling om met het woord 'anders' een verschil te maken. Immers, 'winterdepressie' getuigt van het zoveelste depressie-etiket. Iets wat de verwarring nog groter maakt naast de vele hogervermelde benamingen. Nog een boom bij in het onoverzichtelijke bos, waardoor het licht nog moeilijker de grond van depressie, in de echte zin van het woord, kan bereiken.

Klinkt het verwaand (!) om te beweren dat depressie in de echte zin van het woord wel gedefinieerd kan worden?

Dat vormt de opzet van het voorliggende boek. Uitgangspunt én rode draad is dat *antropopsychiatrie* duidelijk goede papieren kan voorleggen om het probleem uit te klaren. Wat antropopsychiatrie precies inhoudt, komt verder nog uitgebreid aan bod. Wel kan ik nu al zeggen dat klinische ervaring mij leert dat waar essentieel, met andere woorden echt depressief zijn bij een persoon het geval is, de behandeling beter kan afgestemd worden.

In deze 'borderline'-tijden (De Wachter, 2012) en postmoderne maatschappijvormen (gekruid met veel neoliberalisme) (Verhaeghe, 2012) is het niet evident om te stellen dat er *waarheid* te vinden is in psychiatrische concepten die daardoor het keurslijf van evidence-based psychiatrie – eerst meten en dan geloven – conceptueel en constructief verruimen.

Antropopsychiatrie is hierin een belangrijke optie die meer aandacht en verdere uitwerking verdient. Hét kroonvoorbeeld van de antropopsychiatrie is depressie. Tenslotte is de inzet hoog. 'Licht' in alle betekenissen van het woord is van belang bij depressie, maar licht-zinnigheid is uit den boze. Zoveel is duidelijk. Het komt erop aan de *waardigheid* van de persoon