

Boeken

Depressie is menselijk

Bespreking van

Marc Calmeyn (2021). *Depressie is menselijk — Onze donkere kant anders belicht*. Kalmthout: Pelckmans. ISBN 9789463372862, 125 pp., € 25,00

GREET KUIPERS

Auteur Calmeyn is als psychiater-psychoanalyticus werkzaam in zowel ziekenhuis als eigen praktijk, is geschoold in de filosofie en is lid van de Hoge Gezondheidsraad. Al deze kwaliteiten komen in de tekst van zijn boek naar voren. Het belangrijkste is misschien nog niet genoemd, namelijk dat de schrijver een mens is die zich zorgen maakt over de huidige staat van de psychiatrie en van de samenleving.

In een stijl die afwisselend serieus, alarmend, geestig en beschouwend is, schetst Calmeyn in korte hoofdstukken zijn visie op wat in essentie 'depressief zijn' is en wat dit betekent voor de behandeling. Het boek geeft een weerwoord van een ervaren clinicus op de huidige crisis in de geestelijke gezondheidszorg: DSM-hokjesdenken, een toenemende vraag naar professionele zorg, stigmatisering en maatschappelijke uitsluiting van mensen met een psychiatrische diagnose. Kort gezegd is het een pleidooi voor vereenvoudiging, terugkeer naar psychoanalytische uitgangspunten, en voor de herstelbeweging. Pathologie zit in ieder mens en is niet alleen iets voor de professional om aan te pakken. Depressie is een typisch menselijk fenomeen, aldus Calmeyn. De hoofdstukken worden ingeleid met toepasselijke citaten uit uiteenlopende bronnen, waaronder filosofie, literatuur en popmuziek.

In het eerste hoofdstuk wordt het begrip 'antropopsychiatrie' geïntroduceerd. De auteur stelt dat het hierbij — in tegenstelling tot bij neuropsychiatrische aandoeningen (bijvoorbeeld dementie), die zowel mens als dier kunnen treffen — gaat om psychisch lijden dat aan mensen is voorbehouden. Een wezenlijk verschil met dieren is dat mensen nadenken, zich vragen stellen over het leven. Alle mensen kennen crises en problemen. Psychopathologie is geen afgeleide van normaliteit; ze vormt het wezen van het mens-zijn (p. 22). Calmeyn haalt hier Freud aan: 'Gooi je een kristal op de grond, dan breekt het niet willekeurig, maar volgens tevoren bepaalde, onzichtbare breuklijnen. Zulke gekloofde structuren zijn geesteszieken' (1933).

Grondleggers van de antropopsychiatrie zijn de Hongaarse psychiater Szondi (1893-1986) en de Gentse psychiater-psychoanalyticus Schotte (1928-2007). Zij onderscheidden bij de mens vier basispathologieën, te weten de thymopsychopathie, de perverse, de neurose en de psychose. Er liggen vier verschillende gerichtheden ('vectoren') aan ten grondslag. Bij psychose is het 'ik' problematisch (wat is 'ik?'), bij neurose het 'jij' (hoe verhoud ik me tot de ander?), bij perversie 'hij/zij' (de ander is een ding, louter object), en bij thymopsychopathie het 'het' (de grond van ons leven is ontregeld, er moeten onmiddellijke behoeften gelenigd worden). Depressie behoort tot de thymopsychopathie. In hoofdstuk 2 en 3 wordt dit verder uitgewerkt. De mens is ingebed in een groter geheel, neemt deel aan de fysieke wereld, in ritmische processen. Deze inbedding zijn we ons ten dele gewaar, maar is deels ook onbewust. De essentiële kenmerken van een depressie vormen een trias: anhormie, anhedonie, en aritmie. Anhormie slaat op het stilvallen van de levensstroom, vertraging en

verstarring. Anhedonie wijst op het verlies van plezier. Aritmie is herkenbaar in bijvoorbeeld een verstoorde slaap. Om van een depressie te spreken moeten deze drie kenmerken gelijktijdig, licht of in ernstige mate aanwezig zijn.

In hoofdstuk 4 plaats de auteur deze theorie tegenover de DSM-5, waarin naast somberheid en/of anhedonie nog een aantal symptomen in wisselende samenstelling nodig is om de diagnose depressie te stellen. De antropopsychiatrische visie op depressie zou te prefereren zijn, omdat deze eenduidiger is. Hoofdstuk 5 belicht de evidentie voor het antropopsychiatrische model van depressie. Zo bleken in klinisch onderzoek depressies vastgesteld volgens de DSM-5 niet samen te hangen met afwijkende schildklierwaarden, maar depressies gediagnosticeerd volgens de voornoemde trias wel.

In de wereld van de stemming gaat het onderscheid tussen lichaam en geest niet op. Behandeling moet zowel biologisch als psychosociaal zijn: medicatie waar nodig — bijvoorbeeld bij een melancholie — en in elk geval praten (p. 63). Calmeyn laat zich hierbij uitdrukkelijk leiden door de psychoanalytische praktijk. De basisregel is dat alles ter sprake mag komen (‘praten’). Met praten hoopt men de ander te kunnen beïnvloeden (‘iets te zeggen hebben’). Af en toe lichten momenten op waarin therapeut en patiënt beiden aanvoelen dat er iets belangrijks besproken wordt (‘spreken’); deze momenten brengen verandering teweeg.

Het is in hoofdstuk 6 voor de auteur een logische stap van het psychoanalytisch standpunt dat de patiënt het woord heeft, naar de ontwikkeling inzake ervaringsdeskundigheid. In de antropopsychiatrie is de patiënt geen consument van zorg, maar is behandeling een ontmoeting van mens tot mens, in wie beiden psychopathologie aanwezig is. Hoofdstuk 8 bespreekt de plaats van richtlijnen en protocollen in behandeling. Te strikte toepassing ervan haalt de

bezieling en creativiteit uit het werk. De filosoof Heidegger maakte onderscheid tussen het ‘rekenende denken’ en het ‘bezonnen nadenken’. Richtlijnen komen uit het eerste voort, zijn resultaatgericht. Bezonnen nadenken gaat over ‘de zin die heerst in alles wat is’, en vergt actieve ontvankelijkheid. In onze huidige samenleving is daar weinig ruimte voor.

Is burn-out een nieuwe vorm van depressie? Er is zeker sprake van anhoromie, gebrek aan levensenergie. Lappen we iemand middels een op cognitie en stressregulatie gerichte behandeling op tot het niveau van voor de instorting, dan miskennen we allicht het signaal: toenemende burn-out als seismograaf van onze tijd, aldus Calmeyn. Herstel gaat ook om herziening van je positie in de samenleving. Hij haalt instemmend de principes van de herstelbeweging aan, zoals verwoord door grondlegger Anthony (2009): herstel is een uniek en persoonlijk proces, waarin iemand zijn houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en rollen verandert.

In Japan worden gebroken voorwerpen hersteld door de breuklijnen te bestrijken met natte laklijm waarover goudpoeder wordt gestrooid. ‘Er ontstaan zichtbare littekens, als ode aan het leven en aan het verstrijken van de tijd’ (p. 109). Zo eindigt het boek met een synthese tussen de antropopsychiatrie, kunst en de herstelbeweging. Al met al een sympathiek werk, met een licht pamflettistisch karakter. Begrippen uit psychoanalyse, psychiatrie en filosofie worden voldoende uitgelegd om het boek ook voor een leek toegankelijk te laten zijn. Toch lijkt het vooral een hartenkreet aan beroepsgenoten om de ziel van het vak te bewaken in een tijd waarin de geestelijke gezondheid en de ggz onder druk staan.

Literatuur

ANTHONY, W.A. & FARKAS, M.D. (2009). *A primer on the psychiatric rehabilitation proces.*

Boston: Boston University Center for psychiatric rehabilitation.
 FREUD, S. (1933, 2006). *Colleges inleiding tot de psychoanalyse — Nieuwe reeks in Sigmund Freud Werken 10*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

De kleur van psychoanalyse

Bespreking van

Helen Morgan (2021). *The work of whiteness — A psychoanalytic perspective*. London/New York: Routledge. ISBN 9780367218362, 147 pp., £ 24,99

MASJA SCHAKENBOS

In mijn zoektocht naar psychoanalytische literatuur over racisme kwam ik *The work of whiteness* van Helen Morgan tegen. Het boek heeft diepe indruk op me gemaakt. Ik deel graag op welke manieren Morgans betoog me geraakt heeft, in de hoop collega's te verleiden tot het lezen van dit inspirerende boek.

In *The work of whiteness* gebruikt Morgan psychoanalytische begrippen om het fenomeen racisme te begrijpen. Daarnaast richt ze haar blik naar binnen en onderzoekt ze het effect van racistische denkwijzen op het ontstaan van psychoanalytische theorieën, en ook de voortbestaande invloed van racisme op ons huidige denken en werken. Ook stelt Morgan de confronterende vraag waarom psychoanalytische verenigingen zo weinig leden en patiënten van kleur kennen, ondanks de multiculturele wereld waarin deze organisaties zich bevinden. Morgan start met een verkenning van de ontstaansgeschiedenis van racisme. Ze beschrijft hoe antropologen uit het negentiende-eeuwse Europa een racistische leer

ontwikkelden waarbinnen verondersteld werd dat verschillende rassen zich op verschillende evolutionaire ontwikkelingsniveaus bevonden. Witte (West-Europese) mensen zouden zich op een hoger niveau bevinden dan zwarte (Afrikaanse) mensen uit «primitieve culturen». Op basis van historische bronnen illustreert Morgan dat deze raciale theorieën in dienst stonden van politieke en commerciële belangen, namelijk om slavernij te rechtvaardigen. Hiermee maakt ze onderscheid tussen een menselijke geneigdheid tot xenofobie (angst voor mensen die anders zijn) en racisme.

Racisme is dus geen aangeboren neiging, maar een sociaal-politiek construct gericht op het verkrijgen en behouden van macht. Morgan wijst op de paradox dat, hoewel ras een verzonnen construct is dat biologisch niet te onderbouwen valt, racisme nog steeds een realiteit is. Hoe kan het dat, ondanks het feit dat de meeste hoogopgeleide, liberaal georiënteerde mensen niet geloven in raciale ideologieën, er ook in die kringen nog steeds racisme bestaat?

In haar boek zet Morgan uiteen hoe racisme kan voortbestaan op geleide van de ontkenning ervan. Morgan onderzoekt hoe witte mensen bijdragen aan het in stand houden van racisme door het onderwerp uit hun bewustzijn te weren, en waarom die loocheining zo hardnekkig is. Ze suggereert dat er voor witte mensen veel op het spel staat. Het erkennen van de bevoorrechte positie in een racistische wereld botst met het gewenste zelfbeeld een rechtvaardig mens te zijn. Zo ontstaat er een weten zonder te (willen) weten. Onderzoek illustreert pijnlijk dat witte kinderen zich al jong bewust zijn van verschillen in sociaal-maatschappelijke positie tussen verschillende «rassen», zoals zichtbaar werd in hun spel. Opvallend genoeg leken deze kinderen hun racistische kennis verborgen te houden voor volwassenen, waarschijnlijk omdat ze begrepen hadden dat hierover praten taboe is. Witte kin-