

In het najaar van 1998 woonde ik een vergadering bij van een wetenschappelijke organisatie. Ik wilde de secretaresse die me een kop koffie aanreikte bedanken, maar het lukte me niet om mijn blik op haar te richten. Het was alsof ik tegen de zon in moest kijken. Ik raakte in verwarring, mompelde iets onduidelijks en liep naar mijn plaats.

Toen het moment naderde waarop de voorzitter me het woord zou geven, raakte ik in paniek. Ik zei tegen mijn collega dat ik me niet lekker voelde en vluchtte de zaal uit.

Het was de periode dat ik vrijwel niet kon slapen. Ik werd elke nacht wakker geschud door trillingen van een CV-ketel. Ik informeerde bij de benedenburen en bij de burens links en rechts. Hun CV-ketels bleken op geruime afstand te staan van mijn slaapkamer. Ten einde raad legde ik een matras in de dakkapel aan de andere kant van mijn appartement. Maar de trillingen drongen ook daar door. Slapen lukte nu helemaal niet meer. Mijn leven kwam tot stilstand.

'Ik ben uitgeput', zei ik tegen mijn huisarts. 'Ik heb veel te hard gewerkt. Ik denk dat ik overspannen ben'. 'Het lijkt me eerder een geval van depressie', zei mijn arts. Dat was natuurlijk een vergissing. Depressieve mensen zijn dik en komen nauwelijks uit hun stoel. Ik daarentegen ben een en al beweeglijkheid en dynamiek. 'Ik kan je niet overtuigen', zei mijn arts. 'Weet je wat? Ik verwijs je door naar een psychotherapeut'. 'Ik heb zelden zo'n evident geval van depressie gezien', zei de therapeut.

Uiteindelijk moest ik de gedachte toelaten dat 'depressief' misschien niet alleen van toepassing is op dikke bewegingloze mensen, maar ook op mij. De consequenties van depressie strekken zich veel verder uit dan die van overspanning. Depressie gaat terug tot de vroege jeugd, misschien wel tot voor de geboorte, want erfelijke belasting speelt een aanzienlijke rol. Als depressie de oorzaak was van mijn problemen, dan maakte mijn moeder deel uit van dat probleem, maar ook mijn gereformeerde opvoeding, de moeilijkheden op het werk, de relaties die voortdurend stukliepen...

In overleg met de psychotherapeut begon ik aan een therapie. Die bestond uit een combinatie van pillen en praten. Het doel was om mij zo snel mogelijk weer normaal te laten functioneren. Het doel was niet om erachter te komen wat

depressie precies is en tot hoever de gevolgen van depressie zich uitstrekken.

Jaren later schreef ik een boek om een antwoord te geven op die vragen, want zolang ik niet weet wat depressie is, kan ik me niet wapenen tegen een kwaal die me steeds opnieuw kan overvallen.

Ik denk dat depressie de keerzijde is van liefde. Liefde stel ik mij voor als een bron van energie, een elektriciteitscentrale die elk mens verbindt met zijn omgeving via een netwerk van onzichtbare kabeltjes die onder spanning staan van affectieve energie. Depressiepatiënten genereren heel weinig affectieve energie. Tijdens een crisis valt hun centrale helemaal stil.

Het wegvallen van die affectieve energie tast alle relaties met de buitenwereld aan. De schilderijen van Vincent van Gogh spreken me erg aan. Maar tijdens een depressieve crisis zeggen ze me niets meer. 'Vind je dat schilderij mooi?' Op die vraag kan ik geen antwoord geven. Ik weet niet meer wat 'mooi' betekent.

Ik ben een liefhebber van lekker eten. Maar tijdens een depressie heb ik nergens trek in. 'Vind je deze soep lekker?' Die vraag kan ik niet beantwoorden. Ik weet niet meer wat 'lekker' betekent.

'Houd je van mij?' vroeg mijn ex-echtgenote mij regelmatig. Op die vraag heb ik nooit antwoord kunnen geven.

Geloof, hoop en liefde zijn de bestaansvloer waarop iedereen staat. Door die vloer zak je heen als je door een depressie wordt getroffen.

De therapeut hielp me door de ergste crisis heen. Ik hernam mijn gewoonte om vaak en langdurig te sporten. Nog steeds fiets ik drie keer in de week een parcours van 60 kilometer. De wereld, die tot tot een tweedimensionaal vlak was afgeplat, wordt me tijdens het sporten teruggegeven. Na twintig kilometer fietsen heropent de wereld zich. Ik zie weer kleuren, hoor weer geluiden, ruikt de mest op het land.

Iedereen kan in enkele woorden aangeven wie hij is. Vrijwel niemand beseft dat het 'ik' een constructie is die, zoals elke constructie, in elkaar kan vallen. Ik kan mijn identiteit in het enkele woordje 'stamhouder' samenvatten. Ik ben, als oudste zoon, vernoemd naar mijn grootvader Maarten van Buuren, directeur van het vervoersbedrijf *M. van Buuren en Zn. Verhuizingen en Pianotransporten* te Maassluis. Als kleine jongen van vier, vijf jaar mocht ik meerijden met de verhuiswagen. Mijn oudere zuster en jonge broers mochten dit

niet. Het was een voorrecht. Als we bij klanten arriveerden, legde mijn grootvader zijn hand op mijn hoofd en zei: 'Dit is Maarten, mijn stamhouder'. Uit dit besef heb ik geleefd. Ik heb altijd behoord tot de sterksten en slimsten van de groep. Dit verbaasde me niet, want ik was stamhouder van de familie.

Toen de depressie mij trof, kon ik helemaal niets meer. Mijn identiteit stortte als een kaartenhuis in elkaar. Uit de scherven heb ik een ander ikbeeld samengesteld dat beter aan de werkelijkheid beantwoordt.

Ben ik nu genezen? Nee, zegt mijn therapeut, van een depressie genees je niet. Je kunt hoogstens worden terug gebracht naar het niveau van voor de crisis.

De depressie heeft me wel een enorme winst opgeleverd. Onoverkomelijke problemen waarmee ik mijn levenlang gekampt heb en waartussen geen verband leek te bestaan, hebben nu een naam. Ik heb een systeem van alarmbellen geïnstalleerd dat me waarschuwt als er iets misgaat. Wanneer ik thuiskom en wanhopig word van simpele huishoudelijke klusjes zoals boodschappen doen of de brievenbus legen, dan trek ik mijn fietskieren aan en ga fietsen.

Ik heb geleerd mijn kracht en inzicht te gebruiken om problemen te overwinnen die me anders boven het hoofd zouden groeien: kracht en inzicht om te leven in vrede met mezelf en mijn omgeving.