

Het graf lonkt

Een half miljoen Nederlanders heeft wel eens last van depressiviteit. Biedt de televisiecursus *Ik zie het weer zitten* van Teleac/NOT uitkomst? Een doorgewinterde depro volgt de cursus. Vandaag les 3: Ik begrijp niet waarom ik zo somber ben.

Ouderdom heeft ook zijn schoonheid, zegt klinisch psycholoog Ed Klip. Hij staat op de binnenplaats van een ruïne die ooit een kasteel was en laat zien dat zo'n poëtisch gestapelde massa stenen heel mooi kan zijn, ook al loert het verval door elke kier. Maar dat laatste zegt hij er niet bij. Logisch, toen de opname voor zijn Teleac-cursus werd gemaakt zomerde het er lustig op los. En dan ben je niet geneigd om je te concentreren op de zware geur van uitgebloeide bloemen, of op de nevel in de vroege ochtend die al die onuitstaanbaar tintelende frisheid van de herfst in zich draagt.

Ed reageert met zijn doodoener over de ruïne op de monoloog van de acteur die het leed van architect Bob verwoordt. Wereldacteur trouwens. Weet zijn ergernissen over zowel zijn lamlendige collega's als zijn jonge levenspartner met een paar diepe rimpels op zijn voorhoofd aanschouwelijk te maken.

Bob klaagt over zijn kale kop. Over de vetrollen aan weerszijden van zijn buikje. En over zijn vriend Karel. Die is jong, en gaat lekker in z'n eentje sporten. 'Vroeger deden we alles samen', zegt Bob op een toon tussen hunkerend mijmeren en snauwen in.

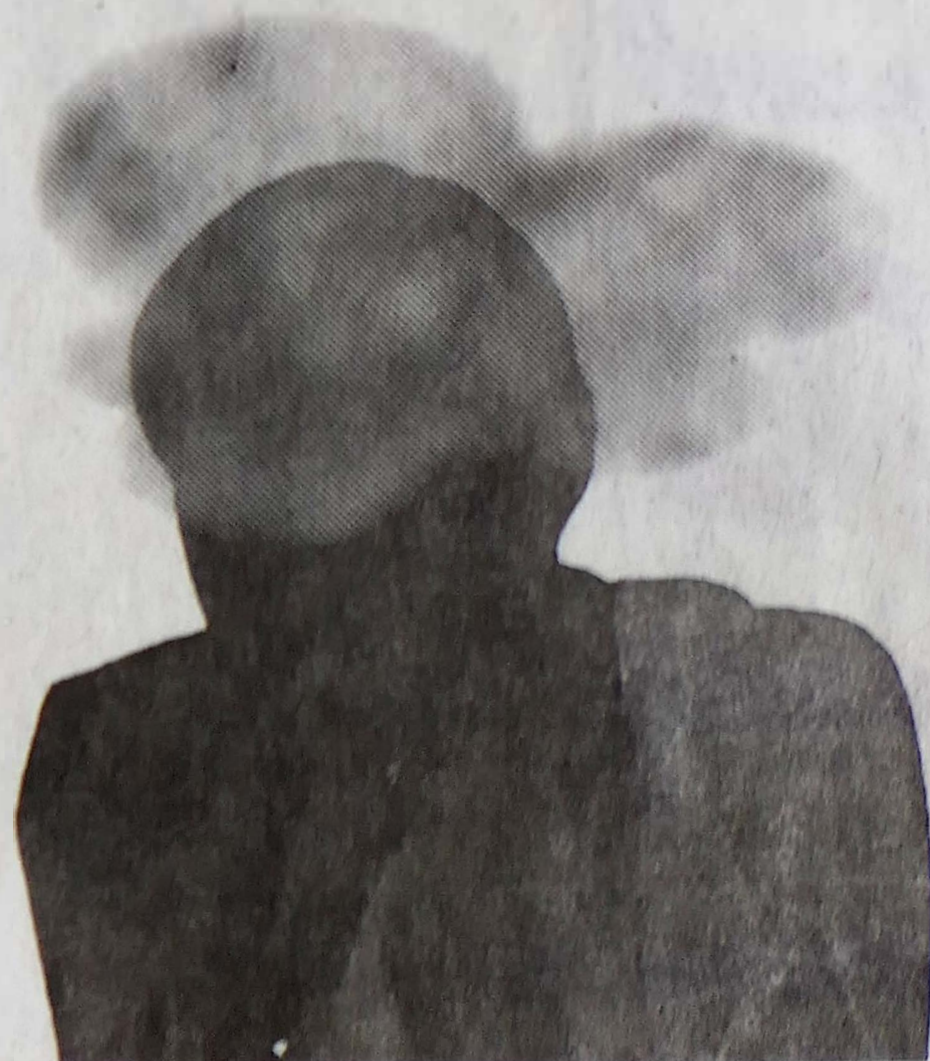
Bob vermoedt dat hij in de overgang is. Dat hij zich daarom niet meer kan concentreren op zijn werk. Zich daarom zo boos maakt op zijn collega's die hem maar laten beulen, dag in dag uit. Maar Ed zegt dat het niet de overgang is. Dat Bob plotseling, zo van het ene moment op het andere, van alles genoeg heeft, zou hem aan het denken moeten zetten. Het is een symptoom van depressiviteit.

Er ligt angst aan ten grondslag, zegt Ed. Je bent bang voor het ver-

lies. Van je jeugd. Van je vitaliteit. En je bent bovendien bang om daar met anderen over te praten. Terwijl je die angst - gruwelijke term - 'bespreekbaar moet maken'.

Ik spreek er wel over. Maar het maakt de angst voor de ouderdom er niet minder om. De haren worden grijzer. De groeven op het voorhoofd dieper. Nog steeds geen hartklachten, maar dat kan elke dag beginnen.

'Mijn omgeving' zegt dat ik niet moet zeuren, en bezweert me dat het met mijn aftakeling nog best meevalt. Maar ik geloof het niet. Als ik 'mijn omgeving' was zou ik



dat ook zeggen. Of troostrijke woorden over een prachtige ruïne zo goed zouden vallen - ik ben er niet van overtuigd.

Het hoofd van architect Bob staat daar vast ook niet naar. En is hij eigenlijk wel depressief? Die plotselinge angst, misschien is die wel het gevolg van een even plotseling ontstaan inzicht in de ware aard van het leven. Opgroeien, carrière maken, oud zijn voordat je er erg in hebt en hup de grond in. Je kunt zeggen dat je depressief bent geworden op het moment dat het inzicht je als een bliksemschicht trof. Maar met evenveel recht kun je stellen dat je tot dat moment onwaarschijnlijk naïef bent geweest.

Het graf lonkt, denk ik elke ochtend als ik voor de spiegel m'n tanden poets. Dat gebit ziet er trouwens nog mooi uit voor m'n leeftijd, niks ruïne. Die tanden halen het einde van de rit wel. En als het meezit gaan ze ook lang daarna nog mee.