

A. van Dantzig, Zingeving en depressie: 'zin in' en 'zin van'

Uit: Is alles geoorloofd als God niet bestaat? Over geestelijke gezondheidszorg en maatschappij, A'dam/Meppel 1995

(192) Zin wordt in twee betekenissen gebruikt:

- In de eerste plaats als ergens zin in hebben. Dat gaat over een primair verlangen: honger, dorst, spelen, vrijen, de aandriften en verlangens die dieren ook hebben. Dat wel op mensenmanier natuurlijk, wij hebben zin in zaken waar het dier geen weet van heeft, maar het is voor mens en dier een proces van binnen uit, waar we, zoals dat heet, helemaal achter staan.

- En in de tweede plaats kan zin worden gebruikt als een na te streven doel, dat aan een bepaalde activiteit zijn betekenis geeft. In die betekenis is het de rechtvaardiging van een plicht, dat wil zeggen: van iets wat we wel doen maar waar we eigenlijk geen zin in hebben. De zin van naar school gaan is een lid van de maatschappij worden, de zin van werken is je gezin kunnen onderhouden, de zin van het celibaat is de dienst aan god en de medemens. Kort gezegd, als je op vakantie wilt, moet je door de regen naar Schiphol, en de zin in vakantie geeft zin aan de vervelende natte tocht.

(193) Dit alles komt erop neer dat ons leven in aanleg zin heeft, en wel omdat we 'er zin in hebben', zoals de dieren. Zingeving is dus niet nodig zolang wij zin in ons leven hebben. Maar dat gevoel van zin hebben in kan blijkbaar verdwijnen, anders zou het hele probleem waar we over praten, zingeving, niet bestaan. De vraag die ik te beantwoorden heb is dus: Hoe kan de zin in het leven verdwijnen?

Iedereen weet wel ongeveer van horen zeggen en uit eigen ervaring wat een depressie is. Het belangrijkste kenmerk is de sombere stemming, waarin het leven zinloos lijkt, het leven zijn zin heeft verloren - in alle graden van ergheid natuurlijk. Het antwoord op de vraag die ik zojuist stelde: hoe kan het leven zijn zin verliezen? is dus: omdat iemand depressief wordt.

Kenmerkend voor de depressie is verder dat hij nergens over gaat. Daarin onderscheidt hij zich van de rouw. Die heeft veel kenmerken met de depressie gemeen, maar onderscheidt zich daarvan doordat de rouw wel ergens over gaat, over het verlies namelijk waarover gerouwd wordt. Een veel voorkomende oorzaak van depressie is dan ook een rouw, waar men zich over heen probeert te zetten of waaraan men niet wil denken. Dan blijven alle kenmerken van de rouw over, maar de aanleiding is uit het bewustzijn verdwenen en de rouw is overgegaan in een depressie. Rouw moet u zich hier in ruime zin voorstellen. We denken daarbij meestal aan verlies van een geliefde door de dood maar dat is te eng gedacht. Men kan rouwen over het verlies van een baan, van een huis, van een lichamelijke functie, bij voorbeeld gezicht of gehoor - ieder verlies vraagt om rouw.

(194) Een voorbeeld van wat ik bedoel: een vrouw van ongeveer vijftig jaar komt met een duidelijke depressie. Pillen helpen niet. Al pratend blijkt dat de depressie begonnen is enkele maanden nadat het jongste kind het huis is uitgegaan. Zij zegt dat heerlijk te vinden, want de jongste dochter was nu gelukkig getrouwd en alle kinderen waren goed terecht gekomen. Of ze dat niet ook naar vond dat de kinderen nu weg waren. Nee helemaal niet, dat zou heel egoïstisch zijn. U begrijpt dat het gesprek er verder over ging, dat zij het vertrek van de kinderen wel degelijk, en natuurlijk, naar vond. Toen ze dat ging voelen en er verdriet over kreeg, week de depressie en ging ook het gevoel van zinloosheid weg.

Zoals ik zei, voor een depressief persoon heeft het leven zijn betekenis, zijn zin verloren. Dat kan een chronische stemming zijn: er zijn mensen die niet beter weten; die zijn hun hele leven al depressief. Wanneer ze dan ook begaafd zijn, schrijven ze mooie boeken of bedenken diepzinnige filosofieën vanuit die depressieve stemming. Die boeken of filosofieën vinden dan een groot publiek, niet alleen omdat er nogal veel depressieve mensen zijn die zich daarin herkennen, maar ook omdat we, zoals ik heb proberen uiteen te zetten, allemaal moeten inleveren om erbij te horen en we dus allemaal enigszins beseffen dat het leven behelpen is.

(195) Hoe wordt een mens depressief? Of, dezelfde vraag in andere woorden: hoe verliest het leven zijn zin? Voor het verlies van zin en het ontstaan van een gevoel van zinloosheid zijn twee grote oorzakenreeksen aan te wijzen.

- In de eerste plaats: iemand wordt depressief, beleeft het leven als zinloos, door een biochemische verstoring in de hersenen. Daar is tegenwoordig ook een biochemisch antwoord op, in de zin van antidepressiva, waarvan Prozac de krantekoppen heeft gehaald, maar er zijn er vele. Het zijn in een aantal gevallen echte wondermiddelen, die binnen een paar weken een mens zijn zin in het leven terug kunnen geven en het gevoel van zinloosheid, dat kenmerkend is voor een depressie, kunnen opheffen. Antidepressiva zijn dus echte zingevers.

- De psychoanalyse heeft de tweede grote oorzakenreeks voor het krijgen van een depressie ontdekt: de psychogenese; dat wat iemand aan gevoelens en belevingen meemaakt en wat hij of zij met die belevingen doet. Ik gaf u al het voorbeeld van de vrouw met het lege nest: wanneer iemand de gevoelens die het rouwen horen niet tot het bewustzijn toelaat of ze daaruit verdringt, kan een rouw overgaan in een depressie. Maar ook wanneer iemand zijn boosheid niet wil erkennen maar zich daar boven stelt, of wanneer iemand zich niet durft laten troosten omdat hij dat kinderachtig vindt - kortom, wanneer iemand geen plaats laat aan zijn gevoelens, kan daardoor een depressie ontstaan, waardoor het leven zinloos lijkt. In principe kan die depressie overgaan, wanneer men er in slaagt die gevoelens weer bewust te maken.

Die twee oorzaken, biochemie en psychogenese, hangen samen. Ik geloof niet dat al precies bekend is hoe, maar waarschijnlijk is dat een herhaalde en langdurige verdringing van oorspronkelijke wensen aanleiding kan geven tot een biochemische verstoring. In het algemeen zal de therapie dus bestaan uit pillen en praten, zoals dat tegenwoordig populair genoemd wordt.