

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (57) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Leve de melancholie

In mijn opleiding tot psychiater, inmiddels meer dan twintig jaar geleden, leerde ik nog dat een melancholie een depressie met psychotische kenmerken is. Een hele ernstige depressie dus, want behalve de abnormaal slechte stemming hebben de mensen die eraan lijden ook nare waandenkbeelden. Het ziektebeeld resulteert niet zelden in suïcide, en het is gelukkig vrij zeldzaam. Sinds iedere psycholoog en psychiater vooral wordt getraind in het gebruik van een Amerikaans classificatiesysteem (DSM), is de vakterm melancholie geleidelijk in onbruik geraakt. En in de loop der jaren ben ik daardoor ook de negatieve bijklank die het woord melancholie voor me had kwijtgeraakt.

Sterker nog: ik houd van melancholie. Dat kan ook met mijn leeftijd te maken hebben, want met het ouder worden komt het vaker voor. En niet alleen bij mij. Wie weet nog wie Simone Signoret was? Deze destijds beroemde Franse actrice publiceerde in de jaren zeventig haar autobiografie *Nostalgie is ook niet meer wat het was*. Toen al, en nu nog steeds, een van de mooiste boektitels aller tijden, door wat het oproept.

Melancholie is een complexe emotie, veel gedifferentieerder dan boosheid of angst. In een melancholieke bui buitelen gevoelens en gedachten vaak over elkaar heen: over het heden, en het verleden. Over wat was, wat is, en wat had kunnen zijn.

Bij mij wordt het getriggerd door de confrontatie met mensen of plaatsen uit mijn verleden. Ineens is het er dan, pijnlijk en prettig tegelijk. Het spoelt over me heen, en er is geen weerstand aan te bieden. Maar dat hoeft ook niet. Onlangs was ik in Heeren-

veen, de plaats waar ik het grootste deel van mijn middelbareschooltijd doorbracht. Het was een gelukkige tijd, de hele wereld lag nog voor ons. Ik had in die jaren de mooiste vriendschap van mijn leven, ook al wist ik dat toen nog niet. In mijn herinnering had ik dagelijks contact met mijn boe-

### Ik voel een traan op mijn wang als ik langs het café ren waar we leerden biljarten

zenvriend Gerrit, die vijf dagen ouder was dan ik en die veel meer weg had van een (tweeling)broer dan een klasgenoot. De jaren die volgden na de middelbare school bleven vol van verwachting: we kregen elk een eerste serieuze relatie, afstuderen, de eerste baan en een paar jaar later kinderen. Ons geluk kon niet op, en we waren het ons nauwelijks bewust. Natuurlijk zat er ook wel eens iets tegen, maar een echte reden om te klagen hadden we nooit, Gerrit en ik.

Tot hij ineens ziek werd, de gruwelijke spierziekte ALS. Minder dan twee jaar nadat de diagnose werd gesteld overleed hij, eind 2015.

Ik ren een rondje door Heerenveen, langs al 'onze' plaatsen. Er staat een nieuw gebouw op de plek van onze oude school. En er is veel meer veranderd. Er loopt een traan over mijn wang als ik langs het café ren waar we leerden biljarten. Het doet pijn, maar het is ook goed om dat gemis te voelen. Ik leef en daar hoort soms ook melancholie bij. Niet als een ziekte, maar als iets dat het leven verrijkt. Leve de melancholie!



BRAM BAKKER  
F