

Droef gemoed

DROEF GEMOED

Nels Fahner in gesprek met

Antoine Bodar
over depressie

www.uitgeverijmeinema.nl

Ontwerp omslag: Marion Rosendahl

Foto omslag: Wim van de Hulst

Layout en dtp: Gewoon Geertje

ISBN paperback 978 90 211 4495 5

ISBN e-book 978 90 211 44658

NUR 700

© 2018 Uitgeverij Meinema, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 <i>Droefgemoed</i>	11
Hoofdstuk 2 <i>De troost van het geloof</i>	29
Hoofdstuk 3 <i>De troost van vriendschap</i>	43
Hoofdstuk 4 <i>De troost van de dood</i>	51
Hoofdstuk 5 <i>De troost van de kunst</i>	63
Noten	79

Inleiding

‘Depressie is een containerbegrip.
Het betekent van alles
en daardoor betekent het ook helemaal niets.’

Antoine Bodar

Antoine Bodar is ’s lands bekendste priester en een even geliefde als verguisde gast in televisieprogramma’s: zelden verlegen om een mening, altijd bereid om een lastig standpunt te verdedigen. Minder bekend is het dat hij, net als velen, kampt met terugkerende perioden van depressie. Hij loopt er eerlijk gezegd ook niet zo mee te koop. Bodar schreef in de zomer van 2001 vanuit Rome wel enkele stukken over dit onderwerp in het *Katholiek Nieuwsblad*. En in oktober 2015 praatte hij er over, in het KRO-programma *De Wandeling*.

Het gesprek ging over de verleiding om een eind aan je leven te maken en over de strijd tegen destructieve gedachten als ‘ik kan er beter niet zijn dan wel’.

Het zijn gedachten die Bodar maar al te goed kent. Tweemaal in zijn leven werd de situatie onhoudbaar. Eenmaal probeerde hij zich van het leven te beroven. Kortom, hij kent de problematiek van binnenuit.

Dit is geen handboek tegen depressie, maar een verzameling gesprekken die een voorzichtige schets geven van de bronnen waar Bodar uit put. Zo komen verschillende thema's aan bod. Van de troost van vriendschap tot de troost van het geloof en van de kunst. Bodar zou zichzelf niet zijn als er niet her en der ook wat maatschappijkritiek tussen de regels door te vinden zou zijn.

Een priester die weet wat het is om dood te willen en daarover openlijk spreekt: dat is niet alledaags. Het onderwerp in het tv-programma *De Wandeling* besloeg amper tien minuten van de uitzending, maar er kwamen veel reacties op. Uitgeefster Beppie de Rooy zag het televisiefragment en benaderde Bodar voor een boek met gesprekken over depressie. Er viel immers nog wel meer over te vragen en te vertellen dan wat aan de orde kwam tijdens die tien minuten op televisie. De ondertitel van dit boek vervult Bodar met gemengde gevoelens. 'Depressie is een containerbegrip geworden', zegt hij. 'Het betekent van alles en daardoor betekent het ook helemaal niets. Het is een modewoord geworden.'

We moeten ons vooral geen depressie laten aanpraten.

Maar anderzijds: niets is erger dan het gevoel dat je alleen staat in jouw ellende. Daarom biedt dit boek naast praktische tips ook het bredere perspectief van schrijvers uit het verleden, in het besef dat we daarmee meer ver-

bonden zijn dan we vaak denken. Zo waaiert dit boek bewust breed uit en gaat het ook over *Sehnsucht*, over melancholie, over de positieve kant die een depressieve aanleg volgens Bodar ook met zich mee kan brengen.

Volgens de wetenschap is klinische depressie een ziekte. Daar sluit Bodar zich bij aan. In de kerk mag depressie officieel een zonde (al is het niet zo'n grote) genoemd worden, de wetenschap is op dit punt verder, vindt hij. Maar dat neemt niet weg dat er in de loop van de kerkelijke traditie wel terechte kritiek is uitgeoefend op een neerslachtigheid die slecht is voor de mens en hem tot wanhoop drijft.

Die kritiek is actueel, vindt Bodar. Hebben wij misschien een maatschappelijk klimaat dat depressie bevordert? Daarover spreekt hij zich uit in het vierde hoofdstuk van dit boek.

In hoofdstuk 5 gaat het over de vreugde, zoals die gestalte vindt in de liturgie. Alle beschouwingen over depressie verdienen immers tegenwicht – een tegenwicht dat ook gevormd wordt door het hoofdstuk over de troost van vriendschap.

Op verzoek van de interviewer is als locatie de benedictijner abdij Sint Benedictusberg in Zuid-Limburg gekozen. Hier hebben de gesprekken in vier dagen achtereen plaatsgevonden. In de opzet van dit boek is daarom gepoogd iets van de sfeer van het getijdengebed weer te geven.

Onze dank gaat uit naar de broeders van de abdij, die deze gesprekken met hun gastvrijheid mogelijk hebben gemaakt.

Nels Fahner

Leiden, 14 november 2017

HOOFDSTUK 1

Droef gemoed

*Deus, in adiutorium meum intende.
Domine, ad adiuvandam me festina.*

*God, kom mij te hulp.
HEER, haast u mij te helpen.
(Psalm 70, Priem op vrijdag om 7.45 uur)*

De abdij Sint Benedictusberg, gelegen tussen Vaals en Maastricht, lijkt wel wat op een middeleeuws kasteel. Het eerste wat je ziet als je naar boven kijkt, is een van de imposante bakstenen torens van het oude gedeelte, grotendeels onttrokken aan het gezicht door de boomtoppen. Het klooster ligt hoog boven een drukke verkeersweg aan een glooiend veld, met aan de voet van de heuvel een groot vakwerkhuis. Wie de oprijlaan op loopt, ontdekt

achter een grijs kruisbeeld een wit poortgebouw, opgetrokken uit baksteen en beton.

Hier, bij de benedictijner monniken in de stilte van Zuid-Limburg, op een knooppunt van drie landen, is priester Antoine Bodar regelmatig te vinden. ‘In de Kerstnacht van 1969 ben ik hier voor het eerst geweest. Ik was toen op bezoek bij een vriend die architectuur in Aken studeerde. Ik was verbaasd toen ik merkte dat in zo’n streng architectonisch gebouw de liturgie in het Latijn werd gevierd. Daar was ik toen erg van onder de indruk.’

Sindsdien is deze plek een toevluchtsoord. ‘Ik ben hier vooral in de periode vanaf 1985 – toen ik daadwerkelijk priester wilde worden – tot 1998 veel geweest. Sinds ik in Rome woon, is het moeilijker om hier vaak te zijn. Maar ik probeer altijd minstens één keer per jaar te komen. Ik ben hier oblaat; dat betekent dat je direct gelieerd bent aan het klooster, en dat je je voorneemt om als benedictijn, of althans met de benedictijnse spiritualiteit, in de wereld te staan.’

Zijn vertrouwdheid met kloosters dateert al van veel eerder. ‘Als jongetje kwam ik wel in de abdij van Egmond, en als middelbare scholier ook wel in de Achelse Kluis, een voormalige trappistenabdij in Valkenswaard.’

Hier, op deze beschutte plek, is hij bereid te spreken over een thema dat mensen vaak ongewild in een isolement brengt: depressie of, zoals Bodar het liever noemt, ‘melancholie’.

Wat drijft hem eigenlijk om open te zijn over depressieve gevoelens? ‘Dat heeft te maken met een bepaalde mate van verantwoordelijkheid die ik voel. Toen ik naar

Rome verdween en depressief was, werd er regelmatig gevraagd hoe het met me ging. Dat was ook logisch, want ik trad veel naar buiten over andere onderwerpen. Daarom dacht ik: ik schrijf het op, zodat anderen weten hoe het is. Het hielp mij zelf ook: schrijven helpt mij om ergens vat op te krijgen. Ik schreef erover in het *Katholiek Nieuwsblad* en kreeg daar veel reacties op. Het werd blijikbaar als een handreiking ervaren.

Een andere belangrijke reden waarom ik ermee naar buiten kwam en me er helemaal niet voor schaamde, hing samen met een opmerking van een hooggeplaatste geestelijke. Die zei: “Je moet er niet mee naar buiten komen, dat doen priesters niet.” Toen dacht ik: waarom niet? Waarom moet ik hier de sterke persoon uithangen terwijl ik dat helemaal niet ben? Ik ben misschien op bepaalde momenten wel sterk, maar ik ben ook zwak. Ik vond dat ik me er niet voor moest schamen om dat te vertellen.’

Aanleg

Over depressiviteit gaan verschillende definities rond. Bodar sluit zich aan bij de indeling van psychiater Paul Kielholz uit Basel. ‘Kielholz was destijds heel beroemd, ook omdat hij prins Claus behandeld heeft. Hij onderscheidt drie grote groepen depressies, waaronder een lichamelijk bepaalde depressie, dus dat je een bepaalde ziekte hebt waar het door komt. Dat kan een hersenziekte zijn. Het heeft in ieder geval een lichamelijke oorzaak, waardoor die depressie kan opkomen.

De tweede groep noemt Kielholz endogene depressies. Dat wil zeggen: depressie die van binnenuit komt en

ook erfelijk is. Het kan dus in de familie zitten. Ik vond het zelf moeilijk om het verschil met die eerste groep te zien, maar er is dus wel een verschil; het kan komen doordat je lichamelijke structuur verandert, of door een erfelijke factor. Je hoort dat weleens: iemands vader is depressief en dan wordt het kleinkind ook depressief, omdat het kind dezelfde psychische structuur heeft.’

De laatste groep die Kielholz onderscheidt, noemt hij psychogene depressies. ‘Dat zijn depressies die voortkomen uit neuroses, conflicten, verdrietige gebeurtenissen of gewoonweg door uitputting. Het kan dus ook een vorm van lichamelijke of geestelijke overbelasting zijn waardoor je depressief wordt. Ik denk dat ik tot die groep behoor.’

De eerste keer dat het helemaal mis ging – hij was 21 jaar – was het een kwestie van verloren zijn in de wereld, vertelt Bodar. ‘Ik was ervan overtuigd dat ik beter dood kon zijn. Dan ben je opgeruimd. Dan heeft niemand meer last van je. Dat soort gedachten heb ik al vanaf mijn kinderjaren. Als kleuter vroeg ik aan mijn moeder: “Waarom leven we eigenlijk? Waarom zijn we er?” Bij mij was een bepaalde aanleg tot zwaarmoedigheid al vanaf mijn zesde, zevende aanwezig.’

Bij een zeker evenwicht is dat wel vol te houden, meent Bodar. ‘Maar dat was weg rond mijn twintigste. Ik was met mijn ouders niet in goeden doen. Ik had mijn priesterroeping begraven, want ik was te dom gebleken.’

Hij moest zijn middelbare school afbreken en daarmee vervloog het perspectief op een vervolgopleiding. De jaren zestig waren ook niet echt het ideale moment

om priester te willen worden. ‘Het Tweede Vaticaans Concilie was op zich prachtig en vooruitziend. In de interpretatie van de meeste Nederlandse priesters en kloosterlingen was het voor hen kennelijk toen een ideaal, maar voor mensen als ik was het een ramp. Al het mysterie werd met de vuilnisman meegegeven. Het heilige, dat toch eigenlijk heel belangrijk is in de beleving van een godsdienst, ging teloor. Dus dat was een ander punt dat ik verloren had.’

Daar kwam bij dat hij het moeilijk had met het feit dat hij op mannen viel. ‘Ik kon mijzelf niet aanvaarden in mijn oriëntering die, in ieder geval in die jaren – we spreken tenslotte over lang geleden – als een schande werd gezien. Het droeg bij aan het gevoel van overbodigheid op deze wereld. Ik zag er niet heel erg mannelijk uit. Ik werd nagewezen en nageroepen. Ik was precies het tegenbeeld van mijn broer, die later zeezeiler is geworden. Zo had ik eigenlijk moeten zijn.’

Dagboek

Als eenentwintigjarige hield hij een dagboek bij, waarin hij zijn gedachten opschreef. ‘Dat ik er een eind aan wilde maken, kun je achteraf gezien op die bladzijden zien aankomen. In dat dagboek staan allerlei gedachten die ik nooit meer heb nagelezen, maar ik weet dat het er staat. Dat je dood wilt. Dat je niet verder wilt leven.’

Het culmineerde in een zelfmoordpoging. ‘Ik had pillen ingenomen. Op een gegeven moment ben ik toch ontdekt. Ik ben toen met spoed naar het Wilhelmina Gasthuis in Amsterdam gebracht. Het schijnt dat ik daar