

Maandag 28 december 2020

‘Deze tijd van het jaar hebben wij een minutieus schema van gebruiken en geplogenheden te volgen. Wie uit dat kader durft te komen, doet in de ogen van velen zonde in de sociale zin. Is een mensenleven in zo’n kader niet gruwelijk gevangen?’ sombert mijn grootvader in 1967 in zijn dagboek. Leefde hij nog, hij zou genieten van deze noodgedwongen beperkte feestdagen. Of net niet, want ook dat is weer een kader om in gevangen te raken.

Om de zoveel tijd ging mijn grootvader een paar weken niet naar zijn werk. Hij zette dan een versleten zeemanspetje op en dwaalde met een lege blik door de straten van het benepen dorp waar hij woonde. Als het somberen voorbij was, ging hij gewoon weer aan de slag, vertelde mijn vader. Niemand zei er ooit wat van.

In zijn dagboeken wisselt hij extatische, geïnspireerde momenten (‘Te schrijven: geschiedenis van de doktersjas!’) af met lamentaties over de leegheid van het bestaan (‘Terwijl ik in mijn bad zit denk ik aan het nutteloze van deze registraties en bij uitbreiding mijn hele leven.’) Zoals het een goede familie vader betaamde, hield hij er een minnares op na om de sleur van zijn huwelijk te doorbreken. Het genot woog zelden op tegen de kopzorgen en de zelfkwellen. Net in die periode viel hij ook van zijn geloof af (‘Geloof ik nog of schreeuw ik de verwachte woorden om te doen geloven dat ik een gelovige ben?’). Na zijn dood las ik de dagboeken voor het eerst. Depressief, vond ik hem, met manische opflakkingen van zelfvertrouwen. Ik wilde hem toeroepen stante pede minstens een psycholoog, misschien zelfs een psychiater te bellen. Hij zou een diagnose krijgen, gesprekstherapie, zeer waarschijnlijk zelfs medicijnen. Zijn generatie deed daar niet aan. Mijn grootvader smoorde zijn ongenoegen in picon au vin blanc – net niet genoeg om alcoholist te worden – en als hij de wereld echt niet meer kon trotseren, verschuilde hij zich onder het versleten zeemanspetje.

Toen vond ik die zwijgcultuur achterlijk en verstikkend. Nu ik ouder ben, weet ik dat niet meer zo zeker. Misschien was er niet zo veel met hem aan de hand, is de neiging om elke zwaarte als een depressieve klacht te zien iets van mijn generatie. ‘Van alle mensen die nu in de geestelijke gezondheidszorg worden behandeld, heeft slechts de helft echt een psychische stoornis,’ zegt psychiater **Damiaan Denys**. ‘Zo is het aantal door de huisarts gestelde diagnoses van depressie in dertig jaar meer dan verdubbeld, terwijl depressies niet vaker voorkomen.’

Mijn grootvader liet zich niet diagnosticeren, moest zelf de weg uit het donker vinden. Was hij écht depressief geweest, dan zou hem dat nooit gelukt zijn. Als ik de dagboeken met die blik herlees, vind ik niet meer dat hij aan de pillen moet, maar dat hij de scheiding met mijn grootmoeder had moeten aanvragen. Ondertussen weet ik ook dat tijdelijke somberte over de leegheid van het bestaan een familie kwaal is. Ik zou een dure psychiater kunnen bellen, ik kan ook een zeemanspet opzetten en erop vertrouwen dat het wel weer overwaait.