

# Over een depressie

Bio-meteorologie is een specialisme waaraan zich -voorzover ik weet- geen NVBM-leden wijden. Als er al iets aan wordt gedaan dan gebeurt dat door specialisten uit de wereld van de plantenfysiologie, de gedragswetenschappen of de gezondheidszorg. Zo schijn je in Groningen een lichttherapie te kunnen ondergaan als je last heb van winterdepressies. Mensen met een feestdagen-allergie schijnen zelfs veel baat te hebben bij een uurtje per dag op de zonnebank als de donkere dagen voor Kerst naderen.

Ik kan niet zeggen dat ik op dit terrein ervaringsdeskundige ben. Integendeel, als de dagen korter worden en het kwik daalt, maakt zich een vaag gevoel van opwinding van mij meester, dat concreter wordt naarmate de atmosferische circulatie meer tekenen begint te vertonen van een blokkerend hoog boven Scandinavië. De problemen des levens en het leed in de wereld mogen van de voorpagina's van De Telegraaf en de schermen van het Journaal spatten en spoelen, als ik kan schaatsen ben ik gelukkig.

Maar owee, als de dooi invalt. Dan is mijn droefenis schier ondragelijk. Dagenlang beweeg ik mij voort als een zombie, rouwend om het verlies, treurend om het voorbijge geluk. Februari zonder vorst en maart zijn maanden die mij keer op keer een diepe inzinking bezorgen, een inzinking die pas overgaat als de zomertijd nadert en het voorjaar beloften van nieuw leven en herboren levenslust in mij wekt.

Maar kwetsbaar blijft ik.

Na mijn vroege dienst fiets ik naar huis. Prachtig lenteweer. Voor de bejaardenhuizen genieten oude mensen van de koesterende zonnestralen. De een breit, de ander zit zo maar stil voor zich uit te kijken. Ontspannen? Gelukkig? Ik schrik en voel het oud worden ineens als een zware last op mijn schouders drukken.

Zo maar wat zitten te zitten, zonder doel, zonder verplichtingen. Soms verlang ik ernaar, als ik al die bezige baasjes zie met hun diplomatenkoffertjes, meewarig m'n hoofd schuddend over zoveel vermeende belangrijkheid. Maar die overwegingen doemen alleen op met in mijn achterhoofd de wetenschap dat ik een taak heb, dat ik in juni in de Alpen ga fietsen, dat ik het verslag van mijn Elfstedentocht nog moet schrijven, dat ik zus nog voor de boeg heb en dat zo nog op me ligt te wachten. Maar hoe voelt het als je al die gedoetjes niet meer hebt, als je wereld krimpt en je vrienden en kennissen wegvallen?

"Wij leven aan de hand van verwachtingen, van toekomst. Geluksgevoel is leven met een open toekomst. Depressie is leven met een gesloten toekomst" zegt Rutger Kopland in Al die mooie beloften.

Hoe open is mijn toekomst als ik zestig, zeventig of tachtig ben?

Bilthoven, 14 april 1997