



DROEF GEMOED

Nels Fahner in gesprek met
Antoine Bodar
over depressie

Meinema

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 getijdengebied 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 lichamenlijk bepaalde depressie, dus dat je een bepaalde ziekte hebt waar het door komt. Dat kan een hersenziekte zijn. Het heeft in ieder geval een lichamenlijke 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

nog ben opgetreden tegen de arts die mijn maag wilde leegpompen. Ik vond blijkbaar dat hij mij dood moest laten gaan.’

In eerste instantie wilde men hem opnemen op de psychiatrische afdeling van het ziekenhuis. ‘Die heette Paviljoen 3, dat was de afdeling voor mensen die een beetje in de war kunnen zijn. Maar mijn vader zei, toen ze hem opbelden: “Ik neem hem mee naar huis.”’

Bodar heeft er meer dan een jaar over gedaan om terug te komen in het leven, vertelt hij. ‘Mijn moeder reageerde in de trant van: hoe heb je ons dit kunnen aandoen? De huisarts vond dat ik laf was. Mijn vader was erg stil, hij zei helemaal niets. Een tante van mij, die als psycholoog werkte, heeft mij toen opgevangen. Niet door iets te zeggen, maar door mij gewoon te laten zijn wie ik was, en mij geen verwijten te maken. Het was niet dat ik bij haar therapie volgde of iets dergelijks. Ik was gewoon een neef die regelmatig langsfietsde, zoals dat onder familiale omstandigheden wel kan gebeuren.’

Langzaam ging het beter. ‘Ik heb geprobeerd het leven weer op te pakken. Na verloop van een jaar dacht ik: wat moet ik nu doen? Ik moet mijn leven weer in de hand zien te krijgen. Ik zei tegen mijzelf: iedereen kan de boom in, ik ben van school gestuurd, maar ik kan wel proberen om staatsexamen gymnasium te doen.’

Toen dat gelukt was, kon hij een studie beginnen. Dat bleek belangrijk. ‘Daarmee had ik een levensvervulling. Sindsdien ben ik eigenlijk nooit meer opgehouden met studeren.’

Tegenslagen

Na meer dan dertig jaar komt Bodar opnieuw diep in de put terecht. ‘De eerste periode heb ik als heel negatief ervaren, in alle opzichten. Dat was dus in mijn jonge jaren. De tweede keer, eind jaren ’90, had ik het zelf aanvankelijk helemaal niet door. Het was de bedrijfsarts van de Leidse universiteit die de conclusie trok dat ik aan een depressie leed. Eenmaal in de twee jaar moesten wij in Leiden bij de bedrijfsarts komen; die vroeg dan hoe het ging. Zijn conclusie na dat gesprek met mij was: met u gaat het slecht, u moet er eigenlijk uit. Ik zei: “Nou, dat houd ik wel vol, hoor. Dat gaat best.” Maar hij had gelijk, na een paar maanden ging het steeds slechter. Het was een kwestie van geen evenwicht meer kunnen houden en overbelast geraakt zijn.’

Opnieuw waren het meerdere factoren die ten grondslag lagen aan de depressie. ‘In de aanloop naar mijn priesterwijding in 1992 ben ik meerdere keren afgewezen, omdat de mensen die mij moesten beoordelen zich niet konden voorstellen wat ik in de kerk zocht, die in hun ogen vrijwel failliet was. Ik werkte immers al aan de universiteit, ik schreef boeken en ik was toch ook op tv?’

Zeven jaar lang bereidde Bodar zich, ondanks de tegenslagen, in stilte voor op het priesterschap. ‘In het weekend dat ik uiteindelijk gewijd zou worden, ben ik gebruikt door partijen als de *Gay Krant*, die meenden dat ik wel voor hun karretje gespannen kon worden. Dat heeft alles te maken met die merkwaardige subcultuur. Ik heb allerlei verwijten gekregen, niet alleen van homoseksueel levende

vrouwen en mannen, maar ook van anderen die vonden dat je solidair met hen zou moeten zijn. En aangezien de kerk formeel de praktijk van deze gerichtheid afkeurt, zou je dan dus niet priester moeten willen worden.’

De keuze van Bodar zorgde onbedoeld voor veel kabaal. ‘Er volgden allerlei verdachtmakingen in de media. Ik zag er goed uit, dus men dacht: die heeft wel iemand in de kast zitten. Ik werd dus gewantrouwd, beschimpt en berispt omdat ik niet solidair zou zijn.’

Dat ging door, ook in de eerste jaren van zijn priesterschap. Hij werd toegevoegd als assistent aan de Krijtberg, de kerk van de jezuïeten in Amsterdam. ‘Daar moest ik op een gegeven moment weg, officieel omdat ik geen jezuïet was. De kerk zat vol, ik was als het ware de kip met gouden eieren, maar ik moest toch weg. De orde van de jezuïeten was in die periode erg verdeeld. In die tijd kreeg ik veel haatbrieven. Dat komt in de geestelijkheid nogal vaak voor, diepe haat.’

Bodar doceerde in Leiden, maar ook daar belandde hij op een dood spoor. ‘Op een gegeven moment is mij mijn onderwijsopdracht afgenomen. Ik moest andere vakken gaan geven.’

Hij procedeerde met een advocaat tegen die beslissing, maar verloor. Bodar: ‘Ik had een sabbatical van een jaar gekregen. Na dat jaar werd ik gesommeerd naar Leiden terug te keren. Ik zei: “Ik kom niet, want ik ben niet beter.”’

De bedrijfsarts van de universiteit luisterde wel naar hem. ‘Hij zei: “Wij laten u keuren door een onafhankelijk psychiater en dat advies volgen wij.” In november 1999

kwam ik bij die psychiater terecht. Deze schreef een rapport met als conclusie: deze man is nog minstens een jaar ziek. En ook: u moet eens wat vriendelijker voor hem zijn, want hij kan goed verbergen hoe hij eraan toe is.’

De erkenning door de onafhankelijke psychiater was belangrijk voor Bodar, denkt hij achteraf. ‘Ik vreesde dat ik me zou kunnen aanstellen. Toen die acceptatie er was, kon de genezing beginnen. Ook al ben ik daarna eerst nog dieper weggezakt.’

Wegstoppen

Achteraf gezien kan Bodar zich wel voorstellen dat hij misschien gezonder leek dan hij werkelijk was. ‘Ik leid mensen soms onbewust om de tuin. In Leiden snapte men niet waarom ik in Rome bleef, maar wel nog regelmatig in de openbaarheid verscheen. En als ik ergens op tv verscheen, was ik vrolijk. Dat was een soort camouflage. Dat kon men niet rijmen. Ik kon mijn depressie vrij goed wegstoppen, waar nodig.’

De tweede depressieve periode begon in 1996 en zou uiteindelijk tot 2002 duren. ‘Het eerste jaar in Rome heb ik nog veel gestudeerd en college gelopen. Het tweede jaar adviseerde mijn psychiater – dat was destijds een oudere mevrouw – me om medicijnen te gaan gebruiken: Seroxat. Dat heb ik kort geprobeerd. Maar ik had het gevoel dat mijn ziel uit mijn lichaam viel, ik voelde me zombie-achtig. Zij zei, toen ik mij beklaagde over die medicijnen: “Nou ja, we gaan proefondervindelijk te werk.” Met andere woorden: wij proberen ook maar wat.’

Bodar stopte ermee, van de ene op de andere dag. ‘Ik

had die medicijnen een paar weken ingenomen en dacht meteen al: dit is niks. Ik heb naderhand begrepen dat je dat stapsgewijs moet verminderen, maar toen was ik al gestopt.’

Hij organiseerde zijn eigen vorm van verdoving. ‘Ik sliep veel. Ik stond meestal om half één op. Ik verscheen om één uur aan tafel en ik ging om kwart over twee weer naar bed. Om zes uur werd ik weer wakker om de mis te concelebreren. ’s Avonds deed ik mee met een korte avondmaaltijd van twintig minuten. Om kwart over acht ging ik weer naar bed.’

Het was een tijd van wachten. ‘Ik deed vaak helemaal niks. Ik keek ’s avonds en ’s nachts naar films op tv. De Italiaanse televisie heeft een goede nachtprogrammering. Televisiekijken vind ik nog steeds een ongelooflijke manier van ontspanning om jezelf te vergeten.’

De gedachten aan zelfmoord drongen zich, net als de eerste keer, weer op. ‘Natuurlijk was de verleiding er om de trein naar Bari te nemen, een kamer te huren en me daar van kant te maken. Dat was een grote bekoring.’

Maar toch was het dit keer anders. ‘De eerste reden waarom ik dat niet deed, was dat ik me niet door God verlaten voelde. Ik voelde me zelfs zeer met Hem verbonden. Het heeft mijn geloofsleven dus eigenlijk verdiept, die periode.’

Bovendien was er een verantwoordelijkheidsgevoel. ‘Een bekende priester die zich van kant maakt: dat is zo’n klap voor mensen. Je moet het voorbeeld geven, nietwaar? De verleiding was er dus, maar ik heb altijd kunnen voorkomen dat ik heel dicht bij de daad kwam.’

Tegen de intensievere begeleiding die de psychiater had aanbevolen verzette hij zich. Hij wilde niet iedere week een gesprek met de psychiater. ‘Ik bleef dus in het ritme van eens in de maand een gesprek, maar dat was het dan ook. Ik zei: “Als de universiteit mij nu eindelijk eens met rust laat, dan zal ik vanzelf wel tot rust komen.”’

Net als bij de eerste keer vindt Bodar het moeilijk om een exact moment van genezing aan te wijzen. Er waren wel voorbodes. ‘Ik liep op een prachtige pinksterdag buiten, zoals het liedje ook zegt, en ik dacht: het is toch mooi om te leven. Naderhand bleek dat een eerste teken. Ik heb dat ook zo geregistreerd op die ochtend. Het was een paar maanden later, rond 11 juli in 2002, het feest van Benedictus, dat ik naar de abdij Montecassino, door Benedictus zelf gesticht, ben gegaan. Dat was het moment waarop ik wist dat ik stilaan genezen was geraakt.’

Zes jaar lang depressief zijn: hoe houd je zo iets vol? ‘Het was een moeilijke periode, maar het was mij allemaal niet geheel vreemd. Die twee depressies zijn geen eilanden. Het gaat om iets wat continu aanwezig is. Je moet altijd zorgen dat er een evenwicht is. Dat geldt tot op de dag van vandaag. Nu weet ik alleen beter wanneer dat evenwicht er kan zijn.’

Bestemming

‘Bij die eerste wilde ik alleen maar dood. Maar nu vertrouwde ik op genezing en had ik mijn ongesteldheid beter in de hand.’ Zo beschreef Bodar in 2006 zijn tweede depressie.

‘Ik leefde natuurlijk in een gemeenschap, in het priesterhuis waar ik woon. De rector zei achteraf tegen mij: “Ik heb er nooit iets van gemerkt, u hebt het vrij goed kunnen verbergen.” Elke gemeenschap kent natuurlijk een bepaalde sociale controle. Als je niet aan tafel verschijnt, twee of drie keer achter elkaar, gaat er als het goed is bij iemand een lampje branden. Ik had vaak geen zin om op te staan, maar dan deed ik het toch, want anders zou men misschien vragen wat er met mij was.’

Het priesterschap heeft hem ook mede erdoorheen gesleept, denkt Bodar. Van de suggestie dat het juist zijn leven heeft verzwaard, wil hij niets weten. ‘Nee, ik had het juist beter in de hand, omdat de vervulling van mijn leven tegelijkertijd toch geschied was. Als docent in Leiden had ik het ook goed, omdat ik les mocht geven en schrijven. Maar dit was de vervulling van mijn leven. Ik heb werkelijk nooit spijt gehad van die beslissende stap om priester te worden. Dit werd het fundament van mijn leven en ik denk dat ik daardoor de depressie ook beter kon hanteren.’

Die vervulling voelt hij het meest als hij de mis mag opdragen. ‘Daarnaast vind ik het ook betekenisvol dat je kunt proberen om als priester voor mensen de man Gods te zijn, die kan troosten waar nodig. Dat geeft veel zin in het leven. Ik heb altijd al gehoopt dat dit mijn bestemming was.’

Sommigen zullen misschien denken: het celibaat, dat bij het priesterschap hoort, maakt een mens depressief. Maar daar is Bodar het helemaal niet mee eens. ‘Hoe valt dan te verklaren dat ik al neerslachtig was in de periode

daarvoor? Ik heb nooit spijt gehad van mijn priesterschap. Daarin heb ik mijn diepste bestemming als mens gevonden.' Met een knipoog zegt hij: 'Eigenlijk ben ik heel geschikt voor de lichamelijke liefde. Maar de geestelijke liefde heeft het gewonnen, want die was toch hoger.'

Evenwicht

Wat valt er voor anderen op te steken van zijn ervaringen? Hoe kan hij hun een hart onder de riem steken?

Bodar heeft wel wat praktische tips. Hij komt weer terug op het woord evenwicht. 'Als je hiermee behept bent, moet je proberen het evenwicht te houden. Zorg dat je voorzichtig blijft. Je moet jezelf niet te zeer uitputten, geen zaken boven je kracht aanpakken. Want als je jezelf te zeer beproeft, komt daarna de weerslag.'

Daarom is hij bijvoorbeeld 'voorzichtig met de wijn'. 'Als een avond ontzettend genoeglijk was – dat is dus positief – weet ik dat ik me de volgende dag tot op de grond bedroefd voel. Zorg dus dat je niet *himmelhoch jauchzend* geraakt, en dus ook niet *zum Tode betrübt* kunt raken.'

Maar goed, dat is wijsheid achteraf, als het al wijsheid is. Zo heeft hij geleerd om een regelmatig leven te leiden, ook als het vanbinnen 'duister' is. 'Je moet je ook weer niet een te hoge plicht opleggen. Ik kan wel elke dag om zes uur willen opstaan, maar ik weet dat mijn lichaam beter functioneert als ik om acht uur opsta. Je moet dus zeer goed luisteren naar je lijf, zodat je door het ritme van de dag wordt geholpen om stabiel te blijven.

Mensen zeggen wel: je moet eens vakantie nemen. Maar voor mij werkt dat niet zo. Als ik vakantie heb,

wil ik veel zien. Dan wil ik geen dag verloren laten gaan, want als dat toch voorkomt, proef ik meteen de leegte en is er kans dat de somberheid terugkeert. Dat is niet hetzelfde als het idee dat het leven kort is en dat je daarom veel moet werken. Nee, ik moet bezig blijven, want luiheid is veel erger dan te hard werken; werken is therapie. Het beste is natuurlijk een evenwicht. Nietsdoen is voor mensen zoals ik geen manier van leven.'

En dan is er nog een ander punt dat hij een ander op het hart wil drukken. 'Je moet jezelf aanvaarden. Romano Guardini, een theoloog die ik erg bewonder, noemt die aanvaarding "de grondslag van alle bestaan". Je moet accepteren dat jij bent die je bent. Accepteer dat je bepaalde talenten wel hebt, en dat je andere niet hebt gekregen. Je moet die grenzen accepteren. Het is natuurlijk een huis-tuin-en-keukenopmerking, maar daarvan heb ik geleerd dat mensen aanvullend zijn bedoeld, dat ik anderen nodig heb, dat wij in alle opzichten sociale wezens zijn.'

Nabijheid

Valt er over depressie ook in spirituele zin iets te zeggen?

Het was in 2002 dat Bodar een boek las dat hem wat dat betreft op een nieuw spoor zette. Het was geschreven door de al genoemde Romano Guardini (1885-1968), een theoloog die, hoewel Italiaan van geboorte, zijn hele leven in Duitsland heeft geleefd en gewerkt. De titel van het boek: *Vom Sinn der Schwermut*. Het is geschreven in 1928.

Guardini leed aan depressies, die naarmate hij ouder werd, heviger werden. Hij ging in zijn zoektocht naar

antwoorden onder meer te rade bij grote denkers, zoals de Deense filosoof Søren Kierkegaard. Kierkegaard onderscheidde een boze – dat wil zeggen alleen maar destructieve – en een goede zwaarmoedigheid.

Bodar: ‘Als je over depressie praat, zie ik daar twee kanten aan, die mijzelf niet vreemd zijn. Depressie kan samenhangen met een vorm van agressie jegens jezelf. Dat heeft een negatieve connotatie. Ik associeer vooral mijn eerste depressie daarmee. Maar de andere, positieve kant is dat depressie ook samenhangt met melancholie, met *Sehnsucht*, met heimwee. Dat heeft allemaal te maken met het feit dat degene die deze aanleg heeft, ook een diep verlangen heeft naar de eeuwigheid, naar de Eeuwige, naar het absolute.’

Het is volgens Bodar niet vreemd dat kunstenaars, maar ook kloosterlingen, in de geschiedenis vaak vatbaar zijn gebleken voor depressie. ‘De Godzoekers zitten vaak in de kloosters, en dat zijn ook de mensen die vatbaar zijn voor neerslachtigheid. Wanneer je uit bent op het absolute, is het klooster ook een continue confrontatie met jezelf. We houden altijd de twijfel of God bestaat, en je moet om kunnen gaan met de stilte, het gebrek aan afleiding, de concentratie.’

Aan Guardini ontleent Bodar daarom een kernachtige beschrijving van wat een depressie op spiritueel vlak betekent. Guardini schrijft: ‘De eigenlijke zin van de zwaarmoedigheid ligt in de onrust van de mens door de nabijheid van de Eeuwige.’

Bodar: ‘Dus de mens vermoedt God in de nabijheid, en daarom is hij zo extreem onrustig. Dat is hetzelfde idee

als het gevleugelde woord van Augustinus, vroeger veel geciteerd: en mijn hart is onrustig, tot het rust vindt in U'

Die nabijheid van God heeft hij eenmaal heel sterk ervaren, vertelt Bodar. Het was deze ervaring die hem zijn tweede depressie heel anders heeft doen beleven dan de eerste.

Hij komt terug op het punt dat er in de aanloop naar zijn priesterwijding allerlei verdachtmakingen waren. De KRO had publiek gemaakt dat Bodar nog steeds bevriend was met twee mannen die vroeger geliefden van hem waren. Bodar: 'Dat klopte. Maar men wilde maar niet geloven dat ik al zeven jaar celibatair leefde.'

Er zou gedemonstreerd worden voor de kerk waar Bodar gewijd zou worden. Zou de bisschop toch niet liever op het laatste moment van zijn wijding afzien om al dit gedoe?

'Toen, in de nacht, is het gebeurd. Wat is er gebeurd? Hier is mijn subjectieve beleving: ik lag in bed en keek naar het crucifix dat aan de wand hing. Het was een crucifix zonder corpus, heel abstract, alleen twee balken en een Alpha en een Omega aan weerszijden. Ik had toen de gewaarwording – niet door het kruisbeeld; daar kijk ik wel vaker naar als ik in bed lig – dat God als het ware mij in zich trok.'

Hij raakt geëmotioneerd als hij zich dit moment herinnert. 'Er ging een heel grote troost van uit. Meer was het niet, maar ik kon daar toen wel op voort.'

Het klinkt heel banaal, zoals hij het nu vertelt, vindt Bodar. Maar toch heeft die liefdevolle ervaring hem veel

houvast gegeven. ‘De volgende dag ben ik gewijd in een overvolle kathedraal in Haarlem. Ik dacht steeds: zolang de handen niet zijn opgelegd, is het sacrament niet voltrokken.’

De bisschop kon zich bedenken, maar hij bedacht zich niet, ondanks de demonstratie buiten de kerk. Bodar ervoer in de dagen daarna troost door kleine gebeurtenissen, zegt hij. Geëmotioneerd vertelt hij: ‘Een van de dagen daarna was ik bij een boekwinkel in de Leidsestraat in Amsterdam. Toen zei de boekverkoper: “Mijn vader was bij uw wijding aanwezig en hij is teruggekeerd in de kerk.” Dit soort dingen gebeurden er. De negatieve kant was dat ik belaagd werd door journalisten. Ik kon mijzelf in de tijd daarna in de Krijtberg, als ik het altaar op kwam, niet anders zien dan door de ogen van de krantenlezers, als iemand die was besmeurd. Mijn enige houvast was de verbintenis die ik had ervaren.’

Later, in Rome, is hij zich gaan verdiepen in de vraag wat mystiek is en wanneer het aanwezig is. ‘Daardoor viel die ervaring op z’n plaats, toen ik de ervaringen van anderen las. En ook door wat ik van Guardini eerder had gelezen over het verlangen naar het eeuwige. Kennelijk bestaat het. Daarom erger ik mij ook zo groen en geel aan mensen die de mystiek naar beneden halen.’

In de periode daarna zou Bodar voor de tweede keer depressief raken. Maar nu was hij gesterkt door wat hij bij Guardini had gelezen: ‘Aan de goede zwaarmoedigheid gaat een geboorte van het eeuwige vooraf. De innerlijke drang, die aan de nabijheid van het eeuwige ontspringt

en die verwerklijkt wil worden. Deze zwaarmoedigheid is te dragen of uit te dragen. (...) Een boze zwaarmoedigheid kan tot wanhoop, tot vertwijfeling leiden. De opgave van deze zwaarmoedigheid is de uitnodiging tot het religieuze – een nieuw worden in God.’

Bodar: ‘Het is dezelfde depressie die twee kanten kan uit gaan. Je kunt volharden in de gedachte dat het leven geen zin heeft en zeggen: “Ik wil dood, ik wil langs de kortste weg eruit. Ik houd het niet vol.” Dan zijn de wanhoop en de dood onder handbereik. De keuze voor de dood kan dan alleen maar enigszins worden tegengehouden door anderen die zeggen: “Ik kom eraan, het gaat weer over.” De andere mogelijkheid is dat je je overgeeft aan God. Zelf heb ik ervaren dat er, als je deze aanleg hebt, zelfs een zekere natuurlijkheid is om daarvoor open te staan.’

Antoine Bodar is 's lands bekendste priester: veel aanwezig in de media, zelden verlegen om een mening en 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 daar ook niet zo mee te koop. In dit boek deelt hij deze verlamrende gevoelens en vertelt hij daarover op zijn eigen wijze.

In de gesprekken die hij voerde met Nels Fahner komen allerlei aspecten van depressie aan de orde: de voorbodes, de gevaren, de omgeving, je geloof, enzovoort. Bodar spreekt openhartig en reikt de lezer praktische adviezen aan.

Een persoonlijk boek over een actuele kwestie.

Antoine Bodar is priester, kunsthistoricus en schrijver en woont het grootste deel van het jaar in Rome.

Nels Fahner is freelance journalist en werkt onder meer voor *De Nieuwe Koers* en het *Friesch Dagblad*.

