

DE VELE GEZICHTEN VAN MELANCHOLIE

THE SCHOOL OF LIFE
EN ALAIN DE BOTTON

De vele gezichten van melancholie

Hoe je omgaat met een onvervuld verlangen

Vertaling Henk Moerdijk

Nijgh & Van Ditmar
Amsterdam



www.nijghenvanditmar.nl

www.theschooloflife.com

Oorspronkelijke titel © The School of Life / Alain de Botton 2021

Copyright Nederlandse vertaling © Henk Moerdijk /

Nijgh & Van Ditmar 2022

Omslag Jan van Zomeren

Typografie Zeno Carpentier Alting

NUR 320 / ISBN 978 90 388 1168 0

Inhoud

Inleiding	7
Intelligentie en melancholie	11
Pillen en melancholie	15
Eenzaamheid en melancholie	21
Prestaties en melancholie	25
Overbodigheid en melancholie	29
Foto's en melancholie	33
De baarmoeder en melancholie	37
Astronomie en melancholie	41
Landschap en melancholie	45
Introversie en melancholie	49
Seks en melancholie	53
Postcoïtale melancholie	57
Geschiedenis en melancholie	61
Gerechtigheid en melancholie	67
Verliefdheid en melancholie	71
Feestjes en melancholie	75
Splitsen en melancholie	77
Postreligieuze melancholie	81
Sonnet 29 en melancholie	85
Architectuur en melancholie	91
Puberteit en melancholie	97
Vijftig en melancholie	101
Luxe en melancholie	105
Zondagavond en melancholie	109
Agnes Martin en melancholie	113

Hokusai en melancholie	119
Reizen en melancholie	129
Misanthropie en melancholie	133
Uitsterving en melancholie	137
Amerika en melancholie	141
Dieren en melancholie	147
Tahiti en melancholie	151
Politiek en melancholie	157
De innerlijke criticus en melancholie	161
Tuinieren en melancholie	167
Illustraties	173

Inleiding

We kunnen op allerlei manieren omgaan met de rampspoed waaraan geen mens ontkomt: tieren of wanhopen, schreeuwen of jammeren, mokken of huilen. Maar de misère en onvolkomenheid die ons teisteren kunnen we misschien het best het hoofd bieden met een emotie waarover in de jachtige moderne wereld nog altijd te weinig gesproken wordt: *melancholie*. Gezien het kaliber van de problemen waarvoor we ons gesteld zien, zou het niet alleen ons streven moeten zijn om altijd maar gelukkig te zijn, maar ook – want even belangrijk – om te leren hoe we ons op verstandige en vruchtbare wijze kunnen overgeven aan zacht verdriet. Indien we kunnen spreken van goede en slechte manieren van lijden, dan verdient de melancholie de prijs voor de beste manier om de hindernissen op ons levenspad tegemoet te treden.

Het is belangrijk om meteen duidelijk te maken wat melancholie níét is. Melancholie is geen bitterheid. De melancholieke mens ontbeert het latente optimisme van de bittere mens en heeft derhalve niet de behoefte om met een haatdragende sneer op teleurstellingen te reageren. Melancholici begrijpen al op jonge leeftijd dat het leven goeddeels in het teken van pijn zal staan en construeren op basis daarvan hun wereldbeeld. Genieten van hun kommer en kwel doen ze natuurlijk niet, maar ze kunnen zichzelf er ook niet van overtuigen dat dit niet de bedoeling van het leven kan zijn.

Melancholie is ook geen woede. In het begin was er misschien wat boosheid, maar die is allang opgegaan in een levenshouding die veel milder, filosofischer en lankmoediger tegenover de allesomvattende onvolmaaktheid staat. De melancholicus reageert met een ‘natuurlijk’ op datgene wat verschrikkelijk en frustrerend is: *natuurlijk* wil de ander er een punt achter zetten (net nu je eindelijk aan je partner gewend was), *natuurlijk* gaat de zaak failliet, *natuurlijk* zijn je vrienden oneerlijk, *natuurlijk* verwijst de huisarts je door naar een specialist. Dit zijn immers precies de tegenslagen die het leven voor ons in petto heeft.

Niettemin weten melancholische mensen de paranoia buiten de deur te houden. Ze zijn niet het enige slachtoffer van die onontkoombare narigheid, die akelige dingen gebeuren niet omdat juist zij die ene fout hebben gemaakt: het is gewoon wat ieder gemiddeld onvolmaakt mens in de loop van het leven overkomt. Op zekere dag blijkt je geluk ineens op te zijn. Melancholici hebben dat al vroeg in hun leven ingecalculleerd.

Trouwens, cynisch zijn melancholici ook niet: ze zetten hun pessimisme niet defensief in. Ze voelen zich niet genoodzaakt om alles en iedereen te kleineren omdat ze mogelijk gekwetst gaan worden. Ze kunnen nog genieten van kleine dingen en hopen dat een of twee stukjes precies op hun plek vallen – zo nu en dan. Ze weten nu eenmaal dat daar geen enkele garantie op bestaat.

Omdat melancholie gebaseerd is op het besef dat alles onvolmaakt is, op de eeuwige kloof tussen ideaal en werkelijkheid, zijn melancholici bijzonder ontvankelijk voor de eilandjes van schoonheid en goedheid. Ze kunnen diep geroerd worden door bloemen, door een gevoelige passage in een kinderboek, door een onverwacht vriendelijk gebaar van iemand die ze amper kennen, door hoe het licht van de ondergaande zon op een oude muur valt.

Melancholici hebben het met name moeilijk wanneer de omgeving een zekere opgewektheid van hen verlangt. Het kantoorleven kan hun zwaar vallen en de consumptie-maatschappij kan voor hen een gruwel zijn. Bepaalde landen en steden lijken in dit opzicht draaglijker te zijn dan andere. In Hanoi en Bremen is de melancholicus helemaal op zijn plek, in Los Angeles zal hij zich ternauwernood kunnen handhaven.

Met dit boek willen we de melancholie in ere herstellen, haar een rol geven die prominenter en duidelijker omlijnd is en haar beter bespreekbaar maken. De beschaving van een samenleving valt misschien wel af te meten aan de bereidheid om de melancholie een prominente rol te gunnen, dus aan de mate waarin ze openstaat voor het idee van een melancholische liefdesaffaire, een melancholisch kind, een melancholische vakantie of een melancholische bedrijfscultuur. Bepaalde tijden – de vijftiende eeuw in Italië, de Edo-periode in Japan, het einde van de negentiende eeuw in Duitsland – waren de melancholie meer toegeneigd dan andere, gaven die gemoedstoestand een dusdanig aanzien dat aangedane personen zich minder vervolgd of vreemd voelden. Het zou ons doel moeten zijn om een hedendaagse wereld te creëren die wat de melancholie aangaat geleenterder en verdraagzamer is.

Wat volgt is een portret van verschillende soorten melancholie. U kunt natuurlijk ook uw eigen voorbeelden van melancholie bedenken en overdenken, want op dat gebied is iedereen in potentie een expert. Wanneer de melancholie eenmaal op haar rechtmatige plaats is teruggekeerd, zullen we merken dat we een andere mens op een heel zuivere manier kunnen leren kennen door hem of haar eenvoudigweg, zonder omhaal, vriendelijk en sympathiek te vragen: *En waar word jij melancholisch van?*



Nicholas Hilliard, *Jonge man tussen rozen*, ca. 1585-1595



Isaac Oliver, *Edward Herbert, eerste baron van Cherbury*,
1613-1614

Intelligentie en melancholie

Vroeg in de geschiedenis van de melancholie zou de Griekse filosoof Aristoteles een vraag hebben gesteld die al snel wat zelfgenoegzaam klinkt: *Waarom bevinden zich onder alle uitmuntende filosofen, staatsmannen, dichters en kunstenaars zoveel melancholici?* Om het verband tussen melancholie en briljantheid hard te maken, verwees Aristoteles naar Plato, Socrates, Hercules en Ajax. De associatie bleek hardnekkig: in de middeleeuwen werd gezegd dat melancholische mensen waren geboren ‘onder Saturnus’, toentertijd de verste bekende planeet. Saturnus werd geassocieerd met kou en duisternis, maar ook met het vermogen te inspireren tot een uitzonderlijke verbeeldingskracht. Melancholie werd iets om trots op te zijn; de melancholische mens bespeurde wellicht dingen die de blijmoedige mens ontgingen.

Jonge Engelse aristocraten, trots op hun rol als ambassadeur van de droefenis, lieten zich vereeuwigen in melancholische houdingen, gekleed in de kleur van de melancholie (zwart), bedroefd voor zich uit starend en zuchtend om een onvolkomenheid die ze, zo snugger waren ze wel, niet ontkenen.

In 1514 verbeeldde Albrecht Dürer de Melancholie als een neerslachtige engel te midden van een assortiment verwaarloosde wetenschappelijke en wiskundige instrumenten. Naast de engel tekende hij een polyeder, een uiterst ingewikkelde maar technisch volmaakte geometrische vorm.

Dürer wilde hiermee suggereren dat de engel bedroefd was vanwege het contrast tussen enerzijds haar verlangen naar rationaliteit, nauwkeurigheid, schoonheid en orde en anderzijds de feitelijke toestand van de wereld.

Wat valt intelligente, melancholische mensen op dat andere, minder begaafde mensen mogelijk over het hoofd zien? Om te beginnen: hoe weinig oprecht de meeste sociale gelegenheden zijn; het verschil tussen wat anderen zeggen en wat ze denken; de poeha van politiek en bedrijfsleven; de futiliteit van alle inspanningen om faam of aanzien te verwerven; de eenzaamheid die ons overal, ook binnen de meest intieme relaties, achtervolgt; de teleurstellingen van het ouderschap; de compromissen die vriendschap met zich meebrengt; de lelijkheid van steden; de kortstondigheid van ons eigen leven.

De stelling dat sombere inzichten getuigen van intelligentie is veel te simpel. Het verband tussen melancholie en intelligentie is in zoverre gegrond dat de melancholische mens twee fouten weet te vermijden die minder begaafde mensen vaak wel maken: *woede* aan de ene kant, *naïviteit* aan de andere kant.

Veel mensen worden boos als ze tot het besef komen dat dingen niet zijn zoals ze zouden moeten zijn. Melancholici beseffen dat ook, maar weerstaan de verleiding om met woede op provocaties te reageren. Ze kunnen gerechtigheid willen, maar worden in balans gehouden door de ballast van het realisme. Wanneer het leven hen onaangenaam verrast, beginnen ze niet wild om zich heen te slaan. Ze wisten van tevoren al dat de werkelijkheid vele gezichten heeft.

Tegelijkertijd plaatst de melancholie iemand in een ideale relatie tot de hoop. Melancholici verbeelden zich niet, zo-



Albrecht Dürer, *Melencolia I*, 1514

als naïevelingen doen, dat hun leven een en al rozengeur en maneschijn zal zijn. Ze gokken niet op die ene droompartner of die ene droombaan. Ze weten dat ze met een min of meer acceptabele relatie of een slechts bij tijd en wijle gemakkelijke baan al heel tevreden mogen zijn. Wat overigens niet wil zeggen dat er nooit een glimlach af kan, of dat ze geen waarde hechten aan dingen die mooi of vertederend zijn. Ze mogen zich dan bewust zijn van die fundamentele somberheid, maar daardoor hebben ze misschien juist meer oog voor de lichtpuntjes die af en toe langs het inktzwarte uitspansel schieten. Melancholici kunnen intens dankbaar en soms uitzinnig van blijdschap zijn. Niet omdat het geluk hun altijd heeft toegelachen, maar omdat ze weten wat verdriet is. Ze kunnen heerlijk dansen (ook als ze er niets van bakken) en enorm genieten van een zonnige dag of een perfecte maaltijd. Kinderen lachen omdat ze iets grappig vinden, melancholici omdat ze diep vanbinnen weten dat het leven in veel opzichten verschrikkelijk triest is.

Teleurgesteld zijn is geen intellectueel wapenfeit, zoals vrolijk zijn dat ook niet is. De ware krachttoer wordt geleverd door de gebroken man die zijn woede in toom houdt, of door de overduidelijk miserabele vrouw die hoop blijft koesteren. Mochten melancholische mensen aanspraak kunnen maken op enige vorm van superieure intelligentie, dan is dat niet omdat ze heel veel boeken hebben gelezen of zich zo fraai in het zwart hullen. Dan is het omdat ze de eindeloze reeks teleurstellingen zo goed als mogelijk hebben kunnen verzoenen met de incidentele wonderen van het leven.

Pillen en melancholie

Onze cultuur wil graag dat we gelukkig worden, maar kan – in veel gevallen – ook slecht tegen droevigheid. Wanneer we wat mistroostig dreigen te worden probeert onze cultuur ons op een ander spoor te zetten: ze biedt een spannende film aan, moedigt ons aan om op wintersport te gaan of toont ons iets zoets of sprankelends. En als onze gemoedstoestand dan nog steeds somber is, stuurt ze ons naar een psychiater die wat met ons serotoninepeil speelt en ernaar streeft om ons er zo snel mogelijk bovenop te helpen, zodat we weer van onze teamsport kunnen genieten, naar ons werk kunnen gaan en onze plichten jegens gezin en overheid kunnen vervullen.

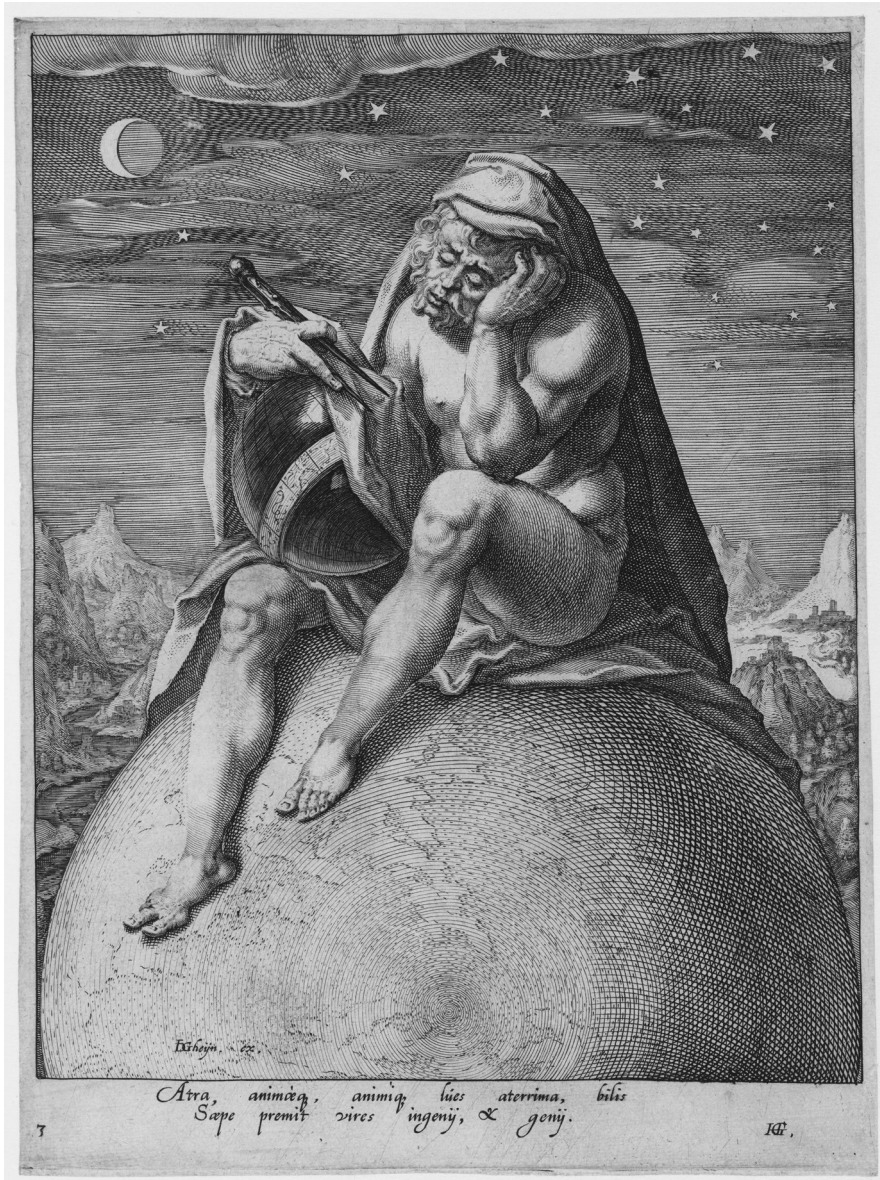
Psychiatrische geneesmiddelen hebben – in bepaalde omstandigheden – voor grote doorbraken gezorgd. Wat zorgen baart is niet het feit dat de samenleving ons wil helpen wanneer we verdrietig of somber zijn, maar dat ze ten diepste niet kan accepteren dat we soms een goede reden hebben om te huilen.

Een van de gangbare aannames over baby's is dat ze altijd en overal zin hebben om te lachen. Er zijn dan ook altijd mensen – het bezoek, een vreemdeling op straat – die van alles proberen om een schaterlachje aan de baby te ontlokken. Ze rammelen met hun sleutels, trekken gekke bekken en doen kiekeboe. Het is goedbedoeld, maar net als volwassenen hebben baby's vaak belangrijke, serieuze dingen aan hun hoofd. Misschien verlangen ze terug naar de baar-

moeder, vragen ze zich af wanneer het tijd is voor de volgende voeding of proberen ze erachter te komen wat een blaadje is of hoe een knop op zijn plek blijft zitten. ‘Jolige’ volwassenen zijn niet domweg gelukkig. Hun probleem is dat ze er niet tegen kunnen wanneer de ander, ook al is die nog maar acht maanden oud, ongelukkig is. Ze dreigen dan geconfronteerd te worden met een verdriet dat ze zelf niet hebben verwerkt of niet hebben leren dragen. Het ernstige gezicht van de baby zou weleens herinneringen kunnen oproepen aan een naaste die ze zijn kwijtgeraakt of aan spijtgevoelens waar ze nog steeds mee rondlopen. Alle reden dus om nóg fanatieker met die sleutels te rammelen.

Een hele cultuur kan op grote schaal ten prooi vallen aan een vorm van miskende pijn die zich manifesteert als vrolijkheid. Misschien doet ze haar best om kracht en succes uit te stralen, maar laat ze buiten beschouwing dat ons leven ook vaak over verlies, kwetsbaarheid en spijt gaat. Omdat ze zo graag een glimlach wil tonen, kan ze vergeten om rituelen te koesteren die tot doel hebben om verdriet met elkaar te delen, of perioden van nationale rouw waarin individuele problematiek een collectieve uitdrukking en catharsis kan krijgen.

Zo zou een verjaardag – als groepsevenement – niet altijd moeten worden afgeschilderd als een gelegenheid waar je alleen maar vrolijk mag zijn. Je zou op een verjaardag ook de ruimte moeten krijgen om in gezelschap van anderen de confrontatie aan te gaan en te sympathiseren met de onvolmaakte delen van het leven. Moederdag en Vaderdag zouden niet alleen over dankbaarheid en blijdschap moeten gaan, maar ook over ambivalentie en boosheid (soms zelfs razernij). Dan pas kan een uiting van liefde oprecht overkomen. En gezinsvakanties zouden niet steevast moeten worden afgebeeld als één groot feest, want er moet



Est ego. &c.

Atra, animâq, animâ, lues aterrima, bilis
Sape premit vires ingenij, & genij.

7

14.

Zacharias Dolendo, Saturnus als Melancholie, 1595

dan ook ruimte zijn om te kibbelen en te mokken en onder ogen te zien wat er extreem onvolmaakt is aan het leven dat we thuis leiden. Een intelligente cultuur reageert niet huiverig op moeilijkheden, maar neemt ons bij de hand, leidt ons door de trieste delen van het leven en helpt ons daar een naam aan te geven.

Een cultuur die snel naar pillen tegen pijn en verdriet grijpt, zal eerder over het hoofd zien dat melancholie een noodzakelijke emotie is. Melancholici hebben niet zozeer een ‘oplossing’ voor hun pijn nodig als wel een gelegenheid om die uitgebreid te delen met mensen die vriendelijk, niet-veroordelend en zelf ook een beetje ontmoedigd zijn. Ze willen dat hun leed normaal is. De ‘oplossing’ die ze nodig hebben is het gevoel niet alleen te zijn met hun verdriet. Pillen ontnemen melancholische mensen de kans om aandacht te vestigen op de eenzaamheid die sluimert achter hun neerslachtigheid.

Door melancholische mensen het stempel ‘ziek’ te geven en hen apart te zetten van de rest van de mensheid, biedt de medische cultuur geen blijvende hulp aan degenen die ze wil behandelen. Hoewel vroegere culturen geneeskundig misschien minder ontwikkeld waren, bezaten ze meer psychologisch vernuft. Middels een charmant en in emotioneel opzicht intelligent fabeltje stelden ze de mensen die vatbaar waren voor zwaarmoedigheid in de gelegenheid om tegen anderen te zeggen dat ze geboren waren onder Saturnus en daarom niet altijd zin hadden om mee te zingen, naar een feestje te gaan of gezellig wat te kletsen. Ze waren niet ziek en ze waren ook niet gek. Ze zaten gewoon in een ‘saturnische fase’ en hoopten zich snel weer wat beter te voelen.

Door ijverig pillen voor te schrijven tegen triestheid suggereren we dat daar in een fatsoenlijk leven geen plaats

voor is. Maar waar we in onze melancholie naar verlangen, veel meer dan naar een pil, is een warme gemeenschap die de treurnis van het leven begrijpt en sympathiek genoeg is om ons in dat gevoel te laten zitten, voor zo lang als nodig is om het voorbij te laten gaan.