

Bloemen van een Ziekte

Andere Publicaties van de auteur

Innovatie tot in Eeuwigheid

Emerging Technologies and Military Doctrine

Non-Provocative Defence as a Principle of Arms Reduction

Patriot, schot in de roos of dure misser

Wanhoop en extase als bron van cultuur

in *Handboek Bipolaire Stoornis*

The cultural context of diagnosis, the case Vincent van Gogh

in *Epilepsy and Behavior*

Extase en Wanhoop als bron van creativiteit

in *Dossier van Gogh, gek of geniaal*

Koran en Bijbel in Verhalen

Sharing Mary

Qur'an and Bible Side by Side

Bible Figures in Islamic Art

Marlies ter Borg

Bloemen van een Ziekte

extase en wanhoop als bron van cultuur

met kleurrijke platen en muziek in
Galerie Melancholie – Melancholie Muzikaal
www.marliesterborg.net

Titel: Bloemen van een Ziekte
Extase en wanhoop als bron van cultuur
Damon: 2005
Heruitgave: 2013
© Marlies ter Borg

De titel is ontleend aan de dichtbundel 'les Fleurs du Mal', van Charles Baudelaire, meestal ten onrechte vertaald als 'de bloemen van het kwaad'.

ISBN: 9789461936356
Boek titel: Bloemen van een Ziekte

Uitgegeven volgens *het Nieuwe Uitgeven*
via: mijnbestseller.nl

Print: Printforce, Alphen a/d Rijn
Auteur: Marlies ter Borg
Website: Galerie Melancholie en Melancholie Muzikaal
www.marliesterborg.net
marliesterborg@gmail.com

Coverontwerp: Drie Tulpen
Herman Henstenburgh (1667-1726)
Teylers Museum, Haarlem

De aquarel stamt uit de periode van de 'tulpenmanie', toen exorbitante bedragen werden neergeteld voor uitzonderlijke tulpen. De meest waardevolle waren rode tulpen met witte tekening. Later bleek deze kleurencombinatie veroorzaakt door een ziekte.

Dankwoord

Ralph Kupka, hoogleraar Bipolaire Stoornissen heeft ondanks zijn drukke werkkring, de medische hoofdstukken gecheckt en amendementen voorgesteld. De psychiaters Elise Knoppert-van der Klein en Michiel Morshuis hebben mij gestimuleerd door mijn werk te waarderen, net als Marijke Bakhuijsen, toen voorzitter van de VMDB. Barbara van der Vegt dank ik voor haar adviezen t.a.v. grote lijnen en kleine puntjes.

Hans Looijen, directeur van het Dolhuys, wil ik graag bedanken voor zijn essay over zijn moeder.

Henk van Os, emeritus hoogleraar kunstgeschiedenis, heeft rap en op een sympathieke manier kunsthistorische adviezen gegeven. Frenk van der Linden gaf waardevolle pr suggesties

De familie J.J.M. Jansen uit Haarlem heeft vele ontbrekende puntjes op de i gezet. Susan van Hoof en Vorm op Maat stonden altijd klaar voor de lay-out. Tio Longestline was onmisbaar voor www.marliesterborg.net Anna Heukensfeldt-Jansen en Machteld Rogaar-Burlage wil ik bedanken voor hun enthousiasme en steun.

Meerten gaf mij al die jaren morele, intellectuele en emotionele steun.
Home is wherever I'm with you!

Inhoudsopgave

Inleiding	9
-----------	---

1^{ste} deel Het melancholieke genie de visie van Aristoteles

1. Een beroemde vraag	15
2. Wie was Aristoteles?	16
3. ‘Bipolaire’ melancholie	19
4. Kenmerken van melancholie	23
5. Melancholieke helden	26
6. De manische Heraklès	31
7. Zwartgalligheid en genialiteit	34
8. Medicatie en levenshouding	38
9. Tragedie als therapie	43
10. Cassandra - de tragiek van het onbegrepen talent	45
11. De erfenis van Aristoteles	50

2^e deel De medische blik

12. Bipolaire stoornis en creativiteit	57
13. Symptomen en episodes	66
14. Vincent van Gogh	76
15. Virginia Woolf	83
16. Winston Churchill	87
17. Medicatie en therapie	94
18. Genen en Stress	99
19. Neurotransmitters en Stemmingen	102

20. Beroemde bipolairen	105
21. Episoden en het creatieve proces	108
22. De rol van depressie	113
23. Creativiteit en hypomanie	115
24. Creativiteit, medicatie en therapie	120

3^e deel Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt

25. Dichters uit vervlogen tijden	128
26. De melancholieke club	133
27. Alles is ijdelheid	142
28. Laat alle hoop varen	151
29. Sta op, profheet!	158
30. Zalig wie op sterke vleugels	164
31. De sterren heeft mijn vader mij beloofd!	174
32. Een tijd voor wenen en een tijd voor lachen	185
33. Les Fleurs du Mal	195
34. Zingeving tussen zinloosheid en waanzin	198

4^e deel Een monument van bloemen

35. Inleiding	204
36. Zelfmóórd? What's in a name?	206
37. Een standbeeld voor Mevrouw van Gogh	208
38. Satellieten: Hans Looijen over zijn moeder	215
39. Kay Redfield Jamison	220
40. Jezus, een meelevend therapeut	224
41. Het taboe voorbij?	231
Geraadpleegde Literatuur	241
Noten	

Inleiding

Hoe kon iemand, die vaak zo somber was, toch zulke korenvelden schilderen, zulke kleuren, zulke sterrennachten? Hoe kon hij, tussen perioden van diepe depressie, zoveel vernieuwende meesterwerken voortbrengen? Waarom moest hij, op de top van zijn kunnen, net toen een begin van succes zichtbaar werd, zichzelf een oor afsnijden en zich ten slotte dodelijk verwonden?

Hoe kon zij, die levenslang vocht tegen depressie en psychose, haar extatische momenten zo schitterend verwoorden? Waarom moest zij, die zulk een literair hoogtepunt bereikt had, met een steen in haar zak de rivier inlopen?

Hoe kon hij, die als jong parlamentslid al leed onder zwarte depressie, op zijn 65^e de moed, de energie vinden om de lamgeslagen Britten te inspireren tot het gevecht tegen Hitler? Hoe kon hij, vanuit een positie van zwakte, een alliantie smeden om de tiran tenslotte toch ten val te brengen? Hoe kon hij, die onlangs nog tot ‘Greatest Briton Ever ’ gekozen werd, op zijn leven terugkijkend zeggen dat hij eigenlijk Niets had bereikt?

Vincent van Gogh, Virginia Woolf en Winston Churchill kenden naast episoden van optimistisch zelfvertrouwen, perioden van diepe wanhoop. Hun extreme stemmingen hadden soms negatieve gevolgen voor hun prestaties. Maar hun wisselend gemoed droeg ook bij aan de uitvergroting van hun talenten tot een dimensie, die hun persoon en tijd overschrijdt.

De ziektegeschiedenis van deze uitzonderlijke mensen is door verschillende psychiaters geanalyseerd. Een mij overtuigende diagnose, die in het derde deel van dit boek uitvoeriger aan de orde komt, luidt: deze mensen waren manisch-depressief. Deze complexe samenhang tussen uitzonderlijke prestatie en het manisch-depressief syndroom vormt het thema van dit boek.

Het gepaard gaan van geestelijke stoornis en genialiteit heeft mensen van oudsher gefascineerd. In dat verband is een korte tekst van de Griekse filosoof Aristoteles (384-322v. Chr.) beroemd geworden. De

Griekse wijsgeer noemde, in zijn essay *Over Melancholie*, de filosofen Socrates en Plato en de mythische helden Ajax en Hercules als voorbeelden van ‘uitzonderlijke melancholici.’ In deel twee wordt zijn tekst geanalyseerd, om erachter te komen wat hij precies bedoelde met de term ‘melancholie.’ Is dat te vergelijken met wat nu ‘depressie’ heet? Bracht de Griek genialiteit alleen in verband met zwaarmoedigheid? Of omvatte zijn melancholie-begrip behalve wanhoop ook extase, en in extreme gevallen wat de Grieken ‘mania’ noemden? In dat geval lijkt het nog het meest op wat moderne psychiaters het ‘manisch-depressief syndroom’ of de ‘bipolaire stemmingsstoornis’ noemen.

De meeste mensen kennen lichte stemmingswisselingen. Ze reageren op een uitwendige prikkel met verdriet of blijdschap, maar raken daarbij niet totaal uit het lood. In bepaalde periodes van het leven kan deze prikkelbaarheid sterker zijn. Wie kent niet de afwisseling van gejuich en treurnis die verliefdheid met zich meebrengt? Sommige mensen worden heel even ‘high’ bij een concert of in een mooi landschap, anderen van het fietsen in een fitnesscentrum. Van oudsher is alcohol gebruikt om de stemming te verbeteren, maar sommige mensen hebben, zoals Aristoteles al opmerkte, juist een droeve dronk. Door nachten lang feesten met harde muziek, desnoods geholpen met allerlei chemicaliën, trachten jongeren momenten van extase op te roepen.

De essentie van de manisch-depressieve stoornis is nu, dat de betrokkene uit zichzelf afwisselend ‘hemelhoog juichend’ is en diep, zelfs ‘dodelijk bedroefd’. Een klein deel van de bevolking heeft het twijfelachtige genoegen de bron van dergelijke stemmingswisselingen in zich te dragen. Zonder zich in te spannen raken zij van tijd tot tijd vanzelf in extase. Maar daarvoor moeten zij ‘betalen’ met perioden van diepe wanhoop, of een manisch uit de bocht vliegen.

Zij lijden aan een lichtere of zwaardere vorm van de manisch-depressieve stoornis, een ziekte die, volgens het Amerikaanse handboek *Manic-Depressive Illness*¹, algemeen menselijke ervaringen uitvergroet tot bovenmenselijke proporties. Vreugde en extase, verdriet

en vermoeidheid; gevoeligheid en sensualiteit, irritatie en woede; energie en creativiteit, zelfvertrouwen en vindingrijkheid, of apathie en wanhoop; krijgen bij mensen die aan deze ziekte lijden van tijd tot tijd buitennormale proporties. Tussen dergelijke episodes door zijn zij lange tijd min of meer ‘normaal’.

Het optreden van dergelijke episoden van uitzinnige vreugde of diepe droefheid is nauwelijks te voorspellen. De stemmingen van extase en wanhoop lijken elkaar volgens een innerlijk ritme af te wisselen.

Mensen die dergelijke stemmingswisselingen meemaken, zonder in hun dagelijks functioneren belemmerd te worden, heten in het jargon ‘cyclothyme’- naar het Griekse woord ‘kuklos’= wiel en ‘thumos’= stemming. Soms groeien de stemmingen echter uit tot langdurige perioden van allesoverheersende wanhoop of zelfs manische extase, die het functioneren in werk of relaties belemmert. Dan spreekt men in de psychiatrie van een ‘stoornis’.

Bij Churchill was sprake van terugkerende depressies afgewisseld met perioden van onverklaarbare energie en optimisme, die ‘hypomanie,’ (onder de manie) genoemd worden. Hij leed aan een stemmingsstoornis van het type bipolair II. Bij Virginia Woolf treden er naast diepe depressies ook, af en toe, korte episoden op van overmoedige waanzin, de echte ‘manie’. De diagnose² luidt dan: een bipolair I stoornis. Van Gogh lijkt daar ergens tussen te hangen. Vooral zijn depressieve psychosen zijn genoteerd.

De bipolaire stemmingsstoornis is niet hetzelfde als waanzin. Velen die ‘bipolair’³ heten zijn nooit psychotisch geweest. Churchill raakte nooit het besef van tijd en plaats kwijt dat de psychose kenmerkt. Bij de briljante schilder en de uitzonderlijke schrijfster was dit slechts gedurende korte perioden het geval. Waar het om gaat is dat de stemming sterk fluctueert, niet dat het denken verward raakt. Integendeel, denken en waarneming worden door de opgaande stemming in eerste instantie juist verscherpt. Maar ook het gevoel, de gevoeligheid. In de hypomanie kunnen aanwezige intellectuele en

kunstzinnige, organisatorische en strategische talenten uitvergroot worden.

In recent psychiatrisch onderzoek is de relatie tussen creativiteit en de bipolaire stemmingsstoornis opnieuw bevestigd. Niet allen maar een wel een significant aantal zeer creatieve mensen zijn bipolair. In het derde deel van dit boek worden onderzoeksresultaten gepresenteerd van een aantal gerenommeerde Amerikaanse psychiaters, van wie Kay Redfield Jamison de bekendste is. Wanneer wordt creativiteit door de bipolaire stemmingsstoornis bevorderd en wanneer juist beschadigd? Hoe kunnen in de therapie zowel aanwezige talenten als psychische gezondheid tot hun recht komen? Hoe kan scheppend werk verenigd worden met de noodzakelijke medicatie?

Als er inderdaad een verband bestaat tussen de bipolaire stoornis en creativiteit, dan moet deze ziekte in onze cultuur zijn sporen hebben nagelaten. In de dichtkunst zijn de tekenen van deze stoornis wellicht het gemakkelijkst te herkennen. In deel vier kan de lezer in gesprek komen met dichters die, mogelijk door eigen ervaring, door de eeuwen heen, de kern van de melancholie, manisch-depressieve of bipolaire stoornis raakten. De psalmist David en de wijze koning Salomo zijn daar in gezelschap van de Romein Seneca, de Italiaan Dante, de Duitser Goethe, de Rus Poesjkin, de Fransman Baudelaire, de Britse Virginia Woolf en de Amerikaanse dichters Emily Dickinson en Sylvia Plath.

Leden deze beroemde dichters zelf ook aan de manisch-depressieve ziekte? Daarover valt niets met zekerheid te zeggen. Wel zijn de poëtische uitingen van hun stemmingen nog altijd verrassend herkenbaar, zeker voor iemand die de ziekte van binnenuit kent. Zo sprekend is hun taalgebruik dat ook anderen gaan begrijpen hoe het voelt om manisch-depressief te zijn.

Een groot bipolair talent blijft niet staan bij het uitdrukken van de eigen ziele-roerselen maar weet die te overstijgen. Puttend uit gevoelens van extase en wanhoop, ontwerpt hij poëtische beelden die een algemene betekenis krijgen. De dichtregels gaan een eigen leven

leiden en worden zo tot elementen van een cultuur, begrepen en gewaardeerd door velen.

Natuurlijk is dichtkunst niet de enige vorm waarin bipolaire creativiteit is neergeslagen. De moderne internet techniek maakt het mogelijk om ook schilders en componisten aan bod te laten komen. In deze heruitgave zijn daarom in een apart deel ‘ Galerie Melancholie ’ een aantal zwart-wit afbeeldingen opgenomen, die op mijn website www.marliesterborg.net in volle kleur te zien zijn. Want kleur hoort onlosmakelijk bij bipolair. Zij zijn alles behalve muiskrijg, behalve natuurlijk tijdens hun depressies. In deze heruitgave is dan ook een ‘Melancholie Muzikaal’ opgenomen waar de lezer de bedoelde muziek kan beluisteren.

Een heruitgave biedt kansen. Daarom is een extra deel ingevoerd, waarin een aantal losse essays zijn geplaatst . Ook is een analyse opgenomen van de term ‘zelfmoord’ die in de eerste uitgave naar een noot was verwezen. Daarnaast biedt dit deel ruimte voor gasten. Hans Looijen, directeur van het Dolhuys, schrijft daarin als ‘betrokkenen’ over zijn manisch-depressieve moeder.

Waar en bij wie het manisch-depressieve syndroom in de loop van de geschiedenis de kop opstak kan zoals gezegd niet met zekerheid worden vastgesteld. Maar dát er telkens opnieuw uitzonderlijke mensen waren, die leden aan deze stoornis, lijkt duidelijk. Bipolariteit bij creatieve geesten is geen toeval, geen modieuze verschijnsel, geen gevolg van moderne stress, maar een historische en, - voordat er dempende medicijnen beschikbaar waren, - vaak ook een tragische constante. In het vierde deel is een filosofische reflectie vervlochten op de samenhang tussen bipolaire stemmingsstoornis en cultuur. Hier wordt de vraag gesteld naar de zin van het ondraaglijke lijden dat grote geesten zo vaak moesten ondergaan. Kan het zijn dat nieuwe zingeving juist kansen krijgt in een slingerbeweging tussen zinloosheid en waanzin?

In dit boek wordt vanuit drie verschillende invalshoeken gekeken naar hetzelfde. Het blijkt dat de drie perspectieven-e filosofische, medisch-therapeutische en existentieel-poëtische - elkaar niet uitsluiten

maar aanvullen. Hoe het ook is genoemd: ‘melancholie’, ‘bipolaire’ of ‘manisch-depressieve stoornis’; ‘wanhoop en extase’; het gaat steeds om een ernstige 'afwijking' die een bijzondere relatie heeft met uitzonderlijke creativiteit.

Het is moeilijk om deze combinatie te verwerken, te accepteren. Zelfs als je het zelf hebt ervaren. Hoe kan iets wat vooral pijn is ook goede kanten hebben? Hoe kan iemand die voortreffelijk presteert ineens huilend in een hoekje zitten? Hoe kunnen bloemen voortkomen uit mest? Het is bekend dat bloemen op een mestvaalt niet gedijen. Daar is de donkere substantie aanwezig in een te hoge, soms dodelijke concentratie.

Maar in de juiste dosering verspreid over een bloementuin kan mest wonderen verrichten. Dat geldt ook voor wat eens ‘zwarte gal’, ‘melaina cholè’ genoemd werd. Er was en is een verband tussen manisch-depressieve of bipolaire stoornis en creativiteit. Als dit algemener geaccepteerd wordt, zullen de bloemen van deze ziekte rijker kunnen bloeien.

‘Waardoor komt het dat alle mannen, die uitzonderlijk zijn geweest in de wijsbegeerte of de politiek of de literatuur of de kunsten, melancholici blijken te zijn?’

Aristoteles, Over Melancholie p. 28

1 Een beroemde vraag

Deze vraag van de Griekse filosoof Aristoteles is nog altijd beroemd. Op internet heeft het citaat ontelbare hits. Er kan namelijk van alles mee bewezen worden, vooral ook dat de persoon die het citaat gebruikt niet van de straat is. Als de grote filosoof het al zo’n slordige twee en een half millennium geleden heeft opgeschreven moet het wel waar zijn.

Maar wat eigenlijk? Wat zou er dankzij en vanaf Aristoteles al waar zijn? Wat heeft de grote wijsgeer met deze uitspraak bedoeld? Om daar achter te komen analyseer ik in dit hoofdstuk het korte essay waarin hij deze vraag beantwoordt: ‘Over Melancholie’ vertaald door Philip van der Eijk, en onder de kenners bekend als Problema xxx.i. Het is een essay dat helaas niet brede bekendheid heeft, maar dat zeker wel verdiend.

Ik ga voorbij aan de vraag óf het wel Aristoteles is die deze vraag aan het papier toevertrouwde⁴. Het kan ook zijn leerling Theophrastos geweest zijn. Daar zijn de geleerde niet uitgekomen. Wel lijkt duidelijk dat dit essay Aristotelisch van karakter is⁵. Het is namelijk niet in tegenspraak met andere geschriften die wel aan de Griekse filosoof werden toegekend. Sterker nog, het ademt de geest van de grote filosoof. Voor ons doel is het relevant dat dit essay, door wie ook geschreven, door de eeuwen een enorme invloed heeft gehad. In dit boek volg ik, ter wille ook van de leesbaarheid, de eeuwen oude gewoonte om het essay aan Aristoteles toe te schrijven. Het is in ieder geval zinvol om te kijken wat er in dit beroemde essay wordt beweerd en bedoeld.

2 Wie was Aristoteles?

De Griekse filosoof Aristoteles wordt nog altijd beschouwd als één van de belangrijkste en zeker als de meest veelzijdige filosoof van het Westen. Hij legde samen met, - maar ook in tegenspraak met - zijn leermeester Plato de grondslag voor de Westerse filosofie.

Aristoteles werd geboren in 384 v. Chr. in het noorden van Griekenland. Zijn vader was lijfarts van de koning van Macedonië. Aristoteles trok als zeventienjarige naar het bruisende Athene om bij de beroemde filosoof Plato te studeren. Hij was twintig jaar lid van de Academie van Plato en gold als het brein van de school. Toen hij na diens dood bij de opvolging gepasseerd werd ten gunste van Plato's neef, verliet hij Athene. Na enkele jaren werd hij door koning Philippus naar Macedonië gehaald als leermeester voor diens dertienjarige zoon Alexander. Philippus had de elkaar bestrijdende Griekse steden tot een eenheid gesmeed. Na zijn dood kwamen de Grieken in opstand, maar zijn zoon Alexander bedwong deze en werd tot leider der Grieken gekozen. Hij groeide uit tot een legendarische staatsman en veldheer.

Na een klein decennium keerde Aristoteles terug naar Athene alwaar hij een eigen 'Peripatetische School' oprichtte, in de overdekte wandelgangen van een lyceum. Hij voegde er een grote bibliotheek aan toe en een museum voor natuurlijke historie. Hierin werd hij gesteund door zijn voormalige leerling Alexander, die jagers en vissers in het Oostelijk deel van zijn rijk opdroeg voor de wijsgeer bijzondere flora en fauna te verzamelen. Uit eerbied voor zijn leermeester behandelde de veldheer Athene met respect. Bij een nieuwe opstand der Grieken maakte hij Thebe met de grond gelijk, maar hij spaarde Athene. De plotselinge dood van Alexander leidde daar opnieuw tot rebellie. Om aan een hetze tegen zijn persoon te ontkomen verliet Aristoteles Athene, om binnen een jaar, in 322 v. Chr., in Macedonië te sterven.

Behalve filosofische geschriften, zoals dat wat bekend werd onder de naam *Metafysika*, liet Aristoteles ook werk na op het gebied van de psychologie. Zijn werk *Over de Ziel* is bekender dan zijn geschriften *Over het geheugen, de slaap en de droom*, die voor het thema van dit

boek relevanter zijn. Op het terrein van de praktische levenshouding of ethiek zijn twee belangrijke geschriften overgebleven, de *Nicomachische Ethiek* en de *Eudemische Ethiek*. Over de therapeutische werking van de tragedie schreef hij de *Poëtica*.

In verschillende geschriften zijn opmerkingen te vinden over melancholie. Zijn⁶ analyse van de relatie daarvan tot uitzonderlijke prestaties is opgetekend in *‘Problema, xxx.1’*, in het Nederlands vertaald door Philip van der Eijk als *‘Over Melancholie.’*

Aristoteles leefde in een tijd van uitzonderlijke prestaties op velerlei terrein. Beeldhouwers en architecten, dichters, filosofen, politieke vernieuwers; op vrijwel elk gebied lieten uitzonderlijke mensen hun sporen na. Aristoteles kende tal van bijzondere tijdgenoten persoonlijk. Zijn leermeester Plato en zijn leerling Alexander⁷ zijn al genoemd. Hij kende de tragedies over helden als *Ajax* en *Heraklès*, een eeuw eerder geschreven door de grote tragediedichters Sofokles en Euripides. Over de eigenaardigheden van getalenteerde mensen die hij niet persoonlijk kende kreeg hij wellicht informatie uit de tweede hand. Heeft hij zich misschien erover verbaasd, dat de geniale Grieken in zijn omgeving zo vaak in stemming en gedrag afweken van wat normaal werd geacht? Heeft hij klachten aangehoord van, adviezen gegeven aan melancholische tijdgenoten? Hoe het ook zij, hij rekende zijn eigen leermeester Plato en diens voorganger Socrates tot de uitzonderlijke melancholici, evenals

‘vele andere beroemde mannen en de meesten van hen die zich aan de dichtkunst wijden.’ *Problema xxx.1 953 a 28*

Deze zin heeft geleid tot het misverstand, dat het Aristoteles vooral te doen was om ‘poet's melancholy’, een licht nostalgische aandoening waarover vooral dichters geneigd zijn te mijmeren. Uit de grondtekst⁸ blijkt echter, dat het gebied waarop melancholici uitzonderlijke prestaties leverden, volgens de wijsgeer veel meer omvatte. Hij spreekt over mannen die uitzonderlijke prestaties leverden in de

‘filosofian è politikèn è poièsin è tèchnas’ *Problema xxx.1 953 a 10*

De term ‘filosofia’ verwijst behalve naar wijsbegeerte ook naar wat zich daarvan in de loop der eeuwen heeft afgezonderd: wetenschappen zoals natuurkunde, astronomie en biologie, psychologie en sociologie. De term ‘politikè’ omvatte alles wat betrekking had op het bestuur van de stadsstaat, (polis): politiek en bestuur, wetgeving en rechtspraak en wat nu ‘management’ zou heten. Voor het behoud van de polis was vooral ook de kunde van de bevelvoerder of ‘strategos’ van belang. In dit verband noemt hij de veldheer Lysander. Het woord ‘poësis’ kan vertaald worden in de ruime zin als ‘het maken,’ het scheppen van iets nieuws. Met de ‘poiètès’ doelt Aristoteles misschien vooral op de grote lyrische en tragediedichters. Maar het woord kan ook breder vertaald worden als ‘schepper’. Het kan daarbij gaan om cultuurgoederen zoals muziek of poëzie, maar ook om materiële zaken als gebouwen, schepen of beeldhouwwerken.

‘Tèchnè’ betekent ‘vakmanschap’ en kan op alle toegepaste kennis slaan, bijvoorbeeld in de rechtspraak, ethiek en geneeskunde, op ‘oikonomia,’ of ‘huishoudkunde’; en op allerlei ambachten die tegenwoordig onder de term ‘technologie’ vallen. Uit de tekst blijkt dat Aristoteles in religie en waarzegkunst of profetie een rol ziet voor manische extase. Hij noemt in dit verband de Sibyllen, (xxx.1 954 a 33), een woord dat in breder zin gebruikt werd voor vrouwelijke waarzeggers.

Aristoteles trekt, waar het de betekenis van melancholie betreft, dus geen principiële scheidslijn tussen religieuze, kunstzinnige en meer praktische of ‘rationele’ activiteiten. Op vrijwel elk terrein van menselijke activiteit constateert hij, juist bij hen die uitzonderlijk presteren, afwijkingen in gedrag en gemoed.

Kon deze bijzonder begaafde wijsgeer en geleerde wellicht met zijn uitzonderlijke tijdgenoten meevoelen, omdat ook hij leed onder stemmingswisselingen? Rekende hij zichzelf ook, stilzwijgend, tot de briljante melancholici die hij beschreef? Concrete aanwijzingen voor enige extremiteit in zijn gedrag zijn er niet. Als Aristoteles zelf ook leed aan melancholie, dan was dat in een milde vorm.

3 ‘Bipolaire’ melancholie?

Het woord ‘melancholie’ heeft in het huidige taalgebruik de betekenis van ‘zwaarmoedigheid’ of, lichter nog, een nostalgisch gevoel, een lichte droefheid waardoor iedereen weleens wordt overvallen; een onschuldige van het gemoed, die in het bijzonder kunstenaars en dichters zou inspireren tot creatieve hoogtepunten. Het is vanuit deze betekenisverband dat de beroemde vraag van Aristoteles, over de relatie tussen melancholie en uitzonderlijke mannen, vaak wordt geïnterpreteerd. Zo stelt David Solomon⁹ bijvoorbeeld dat melancholie bij Aristoteles een synoniem is voor lichte depressie. De historicus Roy Porter spreekt over de stereotype dat Aristoteles zou hebben geïntroduceerd:

‘het melancholische genie, wiens gevoelens van misnoegen, in afzondering beleefd, zijn verbeelding ertoe aanzetten oorspronkelijk werk voort te brengen’¹⁰.

De geniale misantroop is een cliché dat een sterk beroep doet op mystificatie. Wie de traagheid van de depressie kent vraagt zich af hoe zo’n lusteloos, terneergeslagen, pessimistische mens tot creativiteit komt. Waar haalt hij de energie, waar het lef vandaan? Melancholie wordt zo een geheimzinnige ‘black box’ waarin, op een voor waarnemers onzichtbare wijze, van alles aan het gisten is. Inspiratie komt uit de lucht vallen, of exacter nog, uit de zwarte dampen van de melancholie opborrelen.

Deze opvatting doet Aristoteles tekort. Hij was een empiricus en zoon van een arts die, in tegenstelling tot zijn leermeester, niets wilde geloven tenzij het op waarneming berustte. Plato en de tragediedichters zochten de oorzaak van ‘mania’, bij de goden. Aristoteles zocht daarentegen naar een natuurlijke oorzaak. Aanleg tot stemmingswisselingen verklaarde hij uit één bepaald lichaamssap¹¹, zwarte gal of ‘melaina cholè’ (μελαινα χολε). Terwijl deze vloeistof, een afvalstof van biologische processen, meestal in kleine doses in het menselijk lichaam aanwezig is, is er bij de melancholicus sprake van

een ophoping daarvan. Het bijzondere van de zwarte gal is dat dit lichaamssap invloed kan hebben op de geest, net als dat met wijn het geval is, (en niet met bijvoorbeeld melk of honing). De uitwerking van een teveel aan melaina cholè kan, net als bij alcoholische drank, uiteenlopen. De één krijgt een droeve dronk, de ander wordt juist extreem vrolijk. Wat bij de meeste mensen alléén gebeurt als zij wijn drinken of verliefd zijn, gebeurt bij melancholici veel regelmatig en zonder noemenswaardige externe prikkel. Zij dragen die te grote hoeveelheid van de bedwelmende, prikkelende stof al vanaf hun geboorte in hun lichaam.

Waarom kan zwarte gal deze wisselende uitwerking hebben? Omdat het behalve op wijn ook op ijzer lijkt. Melaina cholè kan, net als metaal, snel van temperatuur veranderen, het kan zowel heel koud als heel heet worden, heter nog dan het vuur waardoor het verwarmd werd. Zo zijn ook de extreme stemmingen van melancholici te verklaren:

‘doordat de werkzame kracht van de zwarte gal aan wisselingen onderhevig is, zijn ook de melancholici aan wisselingen onderhevig; want de zwarte gal kan heel koud worden maar ook heel warm.’

v.d. Eijk, over melancholie, p. 38, 955 a 30

Melancholie in koude toestand

‘veroorzaakt verlamming en stijfheid, neerslachtigheid en angst;’

Melancholie in warme toestand geeft het tegenovergestelde beeld:

‘als het oververhit raakt veroorzaakt het opgewektheid die gepaard gaat met zingen, en extase.’ v.d. Eijk, over melancholie, p. 34, 954 a 25

Melancholie kon zich, volgens Aristoteles, niet alleen in zwaarmoedigheid uiten, maar ook in uitzinnige vreugde. ‘Mania’ is in zijn visie niet een aparte aandoening, maar ook een uiting van een teveel aan zwarte gal. Aristoteles’ melancholie is met andere woorden bipolair.

Melancholie is een afwijking die volgens Aristoteles betrekkelijk zeldzaam is. Natuurlijk, iedereen ondergaat lichte stemmingswisselingen.

‘Het is net zo met de dagelijkse stemmingen van neerslachtigheid: dikwijls zijn wij droevig gestemd zonder te weten waarom. Soms zijn wij ook opgewekt gestemd, maar het is onduidelijk waarom. Dergelijke verschijnselen komen in beperkte mate voor bij alle mensen; bij iedereen is immers wel iets van deze invloed (van de zwarte gal, mb) in de mengverhouding van het lichaam aanwezig; maar bij degenen bij wie ze dieper voert, is zij bepalend voor hun karakter.’

Over melancholie, p. 35-36, 954 b 16-22.

Bij melancholici zijn de stemmingen extremer. Bij hen is de stemmingswisseling structureel, ze maakt deel uit van hun natuur. Deze aanleg kan, zoals gezegd, in allerlei verschillende gevoelens en gedragingen tot uiting komen.

‘...al degenen bij wie deze mengverhouding van nature aanwezig is, vertonen meteen allerlei verschillen van karakter, de een zus en de ander zo al naar gelang de aard van de mengverhouding. Zo is iedereen bij wie de zwarte gal in grote hoeveelheid en in koude toestand aanwezig is, traag van begrip en verdwaasd, maar degenen bij wie ze aan de warme kant is en in grote hoeveelheden aanwezig is, raken snel buiten zichzelf (in extase, mb), krijgen geniale trekjes, worden snel verliefd en laten zich snel meevoeren door hun hartstochten en begeerten terwijl sommigen ook praatziek worden.’

Over Melancholie, 954 31-34

Melancholici zijn van nature instabiel. Het karakter van één en dezelfde persoon kan plotseling veranderen, zijn stemming kan overgaan van de ene pool in de andere. Nuchtere, zwijgzame mensen kunnen ineens spraakzamer worden. Mensen die bijzonder spraakzaam zijn kunnen plotseling stilvallen. De manier waarop een melancholicus op een situatie reageert, verschilt naar gelang de temperatuur die zijn zwarte gal op dat moment heeft. De ene keer is hij angstig en laf, de andere keer weet hij één zelfde gevaar manmoedig tegemoet te treden.

‘Samenvattend kunnen we dus het volgende zeggen:

Doordat de werkzame kracht van de zwarte gal aan wisselingen onderhevig is, zijn ook de melancholici aan wisselingen onderhevig; want de zwarte gal kan heel koud worden maar ook heel warm.’

Over Melancholie, 955 a 29-30

Ook binnen eenzelfde stemming kunnen graduele verschillen worden geconstateerd. Zo kan iemand, die zonder reden verdrietig is, plotseling zo wanhopig worden dat hij de hand aan zichzelf legt. Iemand met zelfvertrouwen kan overmoedig, dan brutaal en onbeschoft, vervolgens agressief worden en ten slotte buiten zinnen raken. Een dergelijke manische toestand kan uitlopen op een tragedie, als de waanzinnige agressief wordt en, zonder het te beseffen, gewelddadig wordt tegen familie of vrienden. Na zo’n aanval raakte de ‘manikos’ soms verwaasd of valt in een ‘coma,’ een vaste diepe slaap waaruit hij nauwelijks gewekt kan worden. Deze tragische uitersten zijn eerder uitzondering dan regel, maar ze geven wel aan waartoe de zwarte gal mensen kan drijven.

Uit deze korte samenvatting blijkt overduidelijk: het melancholiebegrip van Aristoteles is ‘bipolair’.¹² Klibansky, Panofski en Saxl¹³ stellen, in ‘Saturn and Melancholy’ dat het juist de tweepolige melancholie is die Aristoteles in verband brengt met uitzonderlijke prestaties. De vertaler van ‘Over Melancholie’, van der Eijk,¹⁴ ziet opmerkelijke overeenkomsten met het ‘manisch-depressieve ziektebeeld’. Psychiater Kay Redfield Jamison¹⁵ wijst ook op de relatie tussen het Aristotelische melancholiebegrip en de manisch-depressieve stoornis. De filosofe Heidi Northwood¹⁶ trekt de lijn door van Aristoteles’ melancholiebegrip naar de bipolaire stemmingsstoornis.

Door Aristoteles’ ‘*Over Melancholie*’ heel uitdrukkelijk te lezen in relatie tot de manisch-depressieve of bipolaire stoornis wint de klassieke tekst enorm aan relevantie. Dan blijkt de Griekse wijsgeer een beschrijving te geven van symptomen van manisch-depressiviteit, die verrassend dicht staat bij de hedendaagse psychiatrie.

4 Kenmerken van melancholie

Ter wille van een systematische weergave van de kenmerken van melancholie die in de werken van Aristoteles verspreid staan, heb ik twee schema's gemaakt, de eerste voor de koude toestand en de tweede voor de warme toestand van de melaina cholè. De door Aristoteles gebruikte Griekse termen zijn, voor zover ze in de Nederlandse spreektaal of de psychiatrische terminologie doorklinken, tussen haakjes toegevoegd. Binnen elke schema zijn, door het woordgebruik, graduele verschillen aangegeven. Koude gal kan bijvoorbeeld leiden tot traagheid; wordt de toestand erger dan kan verlamming optreden. De meest extreme situaties heb ik onderin de twee schema's geplaatst.

Daar kan ook nog sprake zijn van graduele verschillen: de bij neerslachtige melancholici veel voorkomende gedachte aan zelfmoord is bijvoorbeeld minder ernstig dan de daad zelf.

Aristoteles meende dat zwarte gal van nature koud is maar wel snel verhit kan worden. Dat impliceert dat de neerslachtige kant van de melancholie vaker voorkwam en/of langer duurde dan de manische kant daarvan. Ik begin dit overzicht dan ook met de door hem vermelde kenmerken van koude melancholie, gevolgd door die van warme melancholie.

Te koude zwarte gal leidt tot een slechte stemming en gebrek aan inspiratie. Dan is de melancholicus snel in tranen, onderhevig aan een onlogisch verdriet. Hij voelt zich gehaat, ook door de goden. Hij is pessimistisch, wanhopig, angstig en laf. Hij is traag van beweging en begrip, weinig spraakzaam. Hij schuwt menselijk contact. Soms is hij geneigd zich te verhangen.

Bij oververhitting van de zwarte gal horen tegengestelde kenmerken. De melancholicus is opgewekt, geëxalteerd, zelfs extatisch, buiten zichzelf van vreugde. Hij is erg enthousiast, geïnspireerd door de in hem ingetreden god/thuos. Overgevoelig is hij zowel in positieve zin maar ook snel geïrriteerd. Zijn denken gaat snel: hij heeft veel associaties en opborrelende ideeën. Hij is optimistisch en blaakt van zelfvertrouwen. Dat maakt hem moedig, soms overmoedig. Hij is knap

om te zien en lenig. Hij heeft weinig slaap nodig. Hij heeft voorspellende dromen. Hij is welbespraakt, zelfs praatziek en wil ook graag zingen. Hij houdt van mensen, is filantropisch, en snel verliefd. Maar hij kan ook zeer geïrriteerd raken, zelfs woedend, en vooral als hij waanzinnig wordt, (manikos) ook agressief. Na zo'n aanval kan hij in coma raken.

zwarte gal koud: melaina cholè psychra

ontstemt, geen inspiratie, (athymia)
eet zijn eigen stemming, hart op (thumon katedoon)
snel in tranen, neerslachtig
ongemotiveerd verdriet, (dysthymia alogos)
zich gehaat voelen/maken voelt zich gehaat door de goden
pessimistisch, wanhopig
traag, verlamd
vervalt tot stilzwijgen, zwijgzaam
traag van begrip, dom, suf, verdwaasd (mooros)
vergeetachtig,
zoekt de eenzaamheid, de verlaten plaatsen, (herèmias)
het pad der mensen mijdend, (paton anthroopoon aleeinoov)
vervuld van angst (fobos), laf
geneigd zich te verhangen, te worgen, zichzelf te vernietigen

zwarte gal – melaina cholè – oververhit

goede, vrolijke stemming, (euthymia) begaafd, briljant
opgewekt, geëxalteerd, extatisch, (ekstatikos)

enthousiast, geïnspireerd (enthousiasmos, manikos)
hartstochtelijk, snel in vuur en vlam
sensibel, emotioneel, irritabel

gevoelig voor indrukken, sterke fantasie
geneigd veel en snel te associëren;
nu eens vergeetachtig,
dan weer vol opborrelende herinneringen en ideeën, (fantasmata)
scherpzinnig, juist mikkend, juist beslissend

vol zelfvertrouwen, onverschrokken
vol goede hoop
moedig (prothymos), roekeloos, onbezonnen, overmoedig, (hubristos)
niet geraakt door gevaar, (apathos)
intensief, eigenzinnig,
in hun beweging niet door andere bewegingen verstoord

mooi, sierlijk, (euphuseis)
beweeglijk, behendig, lenig (eukinètos), mager,

geest niet overmand door slaap, kan de toekomst voorspellen

welbespraakt (rhètorikos), praatziek, (lalos, lalisteros)
geneigd tot zingen, in gezang uit te barsten

mensenvriend, welwillend tegenover de medemens (filantropos)
barmhartig, snel door medelijden bewogen

erotisch (erootikos), snel verliefd, wellustig, geneigd tot zoenen

driftig, snel tot toorn geneigd, agressief, wild en onbeheerst
sterk, gewelddadig, razend, buiten zichzelf, waanzinnig (manikos)

volledig stilgevallen, verdwaasd (moroos),