

Diederik Stapel: 'Zuchten' Uitgeverij Lucht BV, Nederhorst den Berg, 2016. ISBN 9789491729713 (Depressie/ Coping/ Evenwicht/ ED) Zie ook: www.uitgeverijlucht.nl

Soort boek/ziekte stijl:

'Gelukkig word je via een omweg. Een zandweg, een tweebaansweg, een fietspad, een oude spoorbaan, een met brandnetels overgroeid trottoir: alles is goed zolang het maar niet de hoofdweg is. Geluk is het bijproduct van iets anders. Het ontstaat ongewild, toevallig, zomaar. En daar ligt natuurlijk precies het probleem.'

Boek van 180 pagina's waarin Diederik Stapel schrijft over zijn depressies, 'de zin en onzin van moderne geluks-, opmerkzaamheid- en meditatiepsychologie, en de weg die hij heeft afgelegd om een krachtig antwoord te vinden op de vraag: waarom pleeg ik geen zelfmoord?

'Zuchten is een ontroerend persoonlijk relaas over hoe een dolende, geknakte geest weer levenskracht vindt, maar ook een geruststellende en positief stemmende praktische zelfhulp gids voor iedereen die - om welke reden dan ook - het leven zo nu en dan wat minder ziet zitten.' (Coverttekst)

Over de schrijver:

Diederik Stapel is getrouwd, heeft twee dochters en woont in Tilburg. Hij is psycholoog en werkt als strategisch adviseur, coach, meedenker, vragensteller, (mee- en geest) schrijver, webredacteur en spreker. Stapel werkte jarenlang als hoogleraar, bestuurder en wetenschapper aan de universiteit. In 2011 kwam er een abrupt einde aan zijn wetenschappelijke loopbaan omdat duidelijk werd dat hij onderzoeksresultaten had aangepast en verzonnen. Een 'diepe, existentiële val' volgde. Vrienden, familie, therapie en zijn kennis van de psychologie hielpen hem weer overeind. Zie ook: <http://www.diederikstapel.com>

Korte beschrijving:

Stapel beschrijft een donkere periode uit zijn leven, hoe hij compleet lamgeslagen was, een depressie kreeg nauwelijks uit bed kwam, zelfmoordgedachten had. Maar hij zocht toch contact, en er waren andere mensen die hem hielpen. Familie vrienden en therapie maakten dat hij er weer bovenop kwam, zichzelf recht in de ogen keek. Dit alles wordt in het boek besproken.

Wat viel op:

Een boek met veel bespiegelingen op de situatie waarin Diederik Stapel terecht kwam nadat er een einde kwam aan zijn wetenschappelijke loopbaan. Daardoor wordt duidelijk hoe moeilijk het is om uit een diep dal, diepe depressie te komen. Hij had geleerd over hoe moeilijk het was om uit een depressie te komen, maar pas toen hij hem zelf kreeg wist hij werkelijk wat het allemaal betekende.

De paginering loopt niet echt door, er wordt gebruik gemaakt van stippen op bladzijden om de stemming en periode mee te duiden: na een gepagineerde inleiding tot pagina 23 volgt deel een met een grote zwarte stip die per pagina steeds kleiner wordt, dan deel twee met een grijze stip die steeds kleiner wordt en deel drie met een

witte stip die van klein naar groot gaat Tenslotte, bij uitweidingen wordt er weer doorgedaan met gepagineerde pagina's vanaf pagina 161.

Citaten:

(Grote zwarte stip): 'Is dat normaal als je depressief bent, dat je hoofd op hol slaat, dat je gedachten in de fik staan, dat je geen controle meer hebt over wat je denkt en welke kant je op denkt? Ik heb er jaren voor doorgeleerd, maar nu het erop aankomt, heb ik geen idee. Het is allemaal heel anders dan ik had gedacht. Een Grote Verrassing.'

(Gemiddelde zwarte stip): 'Ik lig hier in bed in deze witte kamer en sta buiten de wereld. Straks, in de namiddag, komen mijn dochters terug van school. Dan moet ik aangekleed zijn.'

Pag.46: 'Het lukt me wel. Soms is het licht, soms is het donker, en meestal is het zoals nu, iets daartussenin.'

Recensies/Extra:

<http://www.ad.nl/dossier-nieuws/waarom-diederik-stapel-geen-zelfmoord-pleegde~a249e3bd/>

<http://www.bnr.nl/nieuws/wetenschap/10310684/diederik-stapel-ik-snap-het-niet-meer> (Met luisterfragmenten uit een interview).

'(...) Ik vind het heel terecht dat ik gestraft ben en ik neem alle verantwoordelijkheid voor wat ik heb gedaan. Het is nu echter aan anderen om antwoord te geven op de vraag of ik teveel gestraft ben. Ik weet het namelijk niet meer.' (...)Ergens in onze maatschappij is iets gebeurd, waardoor wetenschappelijke fraude wordt gevoeld als iets wat heel erg is', vervolgt Stapel. 'Dat heeft er misschien mee te maken dat we van wetenschap een religie hebben gemaakt. Dan is dat vloeken in de kerk. Vroeger was je dan een ketter. We weten allemaal hoe dat is afgelopen. (...)'

<http://www.diederikstapel.com/pages/zuchtenenverder.html>

<http://www.nporadio1.nl/achtergrond/1352-geemotioneerde-diederik-stapel-loopt-tweede-kans-mis>

<http://www.waarheid.info/diederik-stapel/>

Simon: '(...) Het boek van Diederik Stapel hield mij een spiegel voor waar ik mijn inzicht in kon testen. En daar ben ik nog mee bezig. Soms is het goed als je de geijkte antwoorden even loslaat en jezelf diepe vragen gaat stellen. Daar is wel moed voor nodig. Maar als de door mij beleden waarheid de werkelijkheid is moet die toch een onderzoek kunnen doorstaan? Mijn geloof wankelt niet. Mijn antwoorden wel.(...)'