

## SPREKEND

Net als haar succesvolle debuut *PAAZ* speelt de tweede roman *UP* van Myrthe van der Meer (31) zich af in een psychiatrische kliniek. „Met wanen en hallucinaties ga je een grens over. In plaats van gewoon een beetje gek ben je compleet de weg kwijt.”

Tekst **Brigit Kooijman** Foto **Andreas Terlaak**

# Ik week mezelf los van de werkelijkheid

### Grens

„Een tijdje geleden kreeg ik het verzoek om een bijdrage te leveren aan een bundel die de Openbare Bibliotheek ter gelegenheid van de Boekenweek uitbrengt. Het moest gaan over het thema van dit jaar, waanzin. Sinds ik in *PAAZ* had geschreven over mijn depressies en verblijf in een psychiatrische kliniek, was ik alweer vier keer opgenomen en had ik twee diagnoses erbij gekregen, Asperger - een autistische stoornis - en manisch depressiviteit. Genoeg om over te schrijven dus. De verleiding was groot om me tot Asperger te beperken: ik schaamde me voor mijn manisch depressiviteit. Depressies en zelfs suïcidaliteit snapt iedereen wel, dacht ik. Het is op een of andere manier herkenbaar, iedereen heeft weleens rouw of verdriet meegemaakt. Bij een depressie ben je tijdelijk even ontspoord, maar nog wel normaal. Met wanen en hallucinaties ga je die grens over. In plaats van gewoon een beetje vreemd ben je compleet de weg kwijt.”

### Gelogen

„Manisch depressiviteit komt ook voor in mildere vorm. Tijdens een optreden bij *RTL Late Night* vroeg Humberto Tan me welke van de twee vormen ik had, die met of zonder hallucinaties. „Zonder”, zei ik. „Ik heb de lichte vorm.” Uiteindelijk besloot ik als bijdrage aan de bibliotheekbundel een open brief te schrijven aan Humberto, waarin ik mijn verontschuldigen aanbied voor het feit dat ik gelogen had. Die acceptatie van mijn eigen manisch depressiviteit zorgde ervoor dat ik er eindelijk over kon gaan schrijven. Mijn agent en mijn uitgever hadden al vaker gevraagd of ik geen vervolg op *PAAZ* wilde schrijven. Ik heb lang om de hete brij heen gedraaid. De schaamte is nu voorbij, ik heb de diagnose geaccepteerd, al heb ik nog wel last van het idee dat ik waarschijnlijk nooit meer psychisch gezond zal zijn.”

### Harige hond

„Het is me overkomen dat in de supermarkt bij mij in de buurt ineens iedereen Pools sprak. Bij de kassa zette ik een glimlach op en knikte wat, zoals je doet wanneer je in het buitenland bent en de taal niet verstaat. In *UP* beschrijf ik hoe takken slangen worden, en hoe in de ziekenhuiskapel een grote, harige hond op me loert. En hoe logisch dat allemaal is, net als het idee dat ik kon vliegen. Het is niet zo dat je op een dag wakker wordt en denkt: ik kan vliegen. Je moet jezelf eerst losweken van de werkelijkheid. Het begon met een droom dat ik kon vliegen, een week lang kwam die droom elke nacht terug. Overdag bleef ik dat gevoel houden, en het werd steeds groter. Maar ik geloof heus niet alles meteen wat ik denk of voel, dus ik stelde me de vraag: is het realistisch? Waarom zou ik opeens nú kunnen vliegen? Totdat ik besepte: ik heb het altijd al gekund, maar ik wist het gewoon niet.”

### Camera's

„Zo begin je een nieuwe wereld te scheppen die er voor de buitenwereld absurd uitziet, maar die op een bepaalde manier extreem logisch is. Wanen worden vaak beschouwd als constructies van iemand die helemaal de weg kwijt is en alle logica overboord gooid heeft, maar volgens mij is dat helemaal niet zo. Oké, je zit er op een gegeven moment met je waarnemingen naast. Bijvoorbeeld: 'Ik weet wel zeker dat hier overal camera's zijn. Heel zeker.' Maar vervolgens probeer je die verkeerde waarneming te verklaren: 'Wat betekenen die camera's? Dat ik steeds bekeken word. Waarom is dat? Ik zal wel heel erg belangrijk zijn. Of beroemd.' Of: 'Ze zullen mij waarschijnlijk iets aan willen doen.' Je probeert juist op een hyperlogische manier de wereld te herstellen.”

### Keukentrap

„Vliegen is een riskante waan. Ik heb gelukkig alleen wat voorzichtige pogingen gedaan vanaf een krukje en vervolgens een keukentrap - ik had bedacht dat ik

het langzaam moest opbouwen - totdat de manische periode over was en ik weer depressief werd. Maar het kan verkeerd aflopen: mensen die van een flat springen, hebben niet altijd de bedoeling zelfmoord te plegen, soms hadden ze de waan dat ze konden vliegen. Zelf heb ik in een waan ooit besloten om 200 opgespaarde pillen in te nemen, zonder dat ik dood wilde. Ik voelde me juist geweldig, ik wilde op die manier alleen maar voorkomen dat ik weer depressief werd. Als ik de depressie in mij gedood heb, zo redeneerde ik, kan ik weer lekker aan het werk. Omdat ik in het verleden wel echt suïcidaal was geweest, begreep mijn psychiater niet dat het deze keer anders was. Toen ik hem over mijn plannen vertelde, liet hij me onmiddellijk opnemen. En terecht.”

### Prodromen

„Meestal ben ik twee van de vier weken te somber of te druk - heel soms manisch, maar vooral het voorstadium daarvan, hypomaan - en de andere helft normaal. Gemiddeld hebben mensen die lijden aan manisch depressiviteit in tien jaar tijd vier van dat soort 'episodes' - een manische of hypomane periode of een depressie. Ik heb de rapid-cyclingvariant, wat betekent dat bij mij de stemmingswisselingen elkaar snel opvolgen, en dat er maar weinig tijd is om maatregelen te nemen omdat je al heel gauw op het toppunt zit, of het dieptepunt. Psychiatrische patiënten wordt geleerd om 'prodromen' te herkennen, de waarschuwingssignalen. Ik merk het altijd aan mijn lichaam, aan de hoeveelheid energie. Als er een depressie aankomt, sta ik onder aan de trap en weet ik niet hoe ik omhoog moet komen omdat mijn benen van lood zijn. Voor een hypomane periode ren ik juist met twee treden tegelijk de trap op, en snap ik niet dat niet iederéén dat doet. Ik voel tijdens die overgangsdagen dus dat er een wisseling aankomt, maar ik kan niet altijd iets doen om het tegen te gaan. Ik probeer het wel, en soms, als ik er op tijd bij ben, werkt het: contragedrag. Bij een opkomende depressie niet in bed blijven liggen, gewoon eten, vrienden opzoeken, leuke dingen doen, ook al heb ik er geen zin in. En bij opkomende hypomanie juist doen alsof ik depressief ben: thuisblijven, niet afspreken met vrienden, al mijn briljante ideeën niet meteen uitvoeren maar opschrijven in een boekje, en *Tel Sell* kijken tot mijn hersens verweken.”

### Tweedehands

„Aan een manische periode met wanen en hallucinaties gaat bij mij altijd een hypomane periode vooraf, waarin ik nog wel normaal kan denken, maar op een adhd-achtige manier gefocust ben op één ding. Driehonderd gedichten achter elkaar maken. Het idee opvatten dat ik fotograaf word en dus Nu Meteen Heel Erg een Nikon-camera nodig heb. Ik denk gelukkig dan wel: een goeie tweedehandse is oké, want ik ben me ervan bewust, ook dan, dat alles wat ik uitgeef aan die nieuwe grootse ideeën, later weer bij elkaar gespaard moet worden.”

### Nawoord

„Ik heb nog steeds zelfmoordgedachten, maar lang niet meer zoveel als een tijd geleden. Voordat ik de eerste keer werd opgenomen was er altijd een grondtoon van dood willen, en ik dacht dat dat normaal was, dat iedereen dat had. Nu heb ik medicatie, ik heb therapie gehad, en inmiddels denk ik het grootste deel van de tijd: ik leef, en ik maak er het beste van. Ook omdat het zo naar is voor de mensen om me heen. Dat was een van de redenen om te gaan schrijven, omdat ik dan nog veel meer mensen te leer zou stellen als ik zelfmoord zou plegen. Het was een manier om het mezelf moeilijker te maken. De lezers zien mij blijkbaar toch als voorbeeld van iemand die het ondanks haar problemen uiteindelijk gered heeft. Dan moet er niet in het nawoord komen te staan: 'O ja, trouwens, ze is dood'.”

Myrthe van der Meer, *UP*, Overamstel uitgevers, 352 blz., € 19,99

