

Proloog

ALS JE OM twee uur 's nachts in een manische gemoedstoestand verkeert, heeft zelfs het UCLA Medical Center (het medisch centrum van de Universiteit van Californië in Los Angeles) nog een zekere charme. In die herfstnacht van bijna twintig jaar geleden concentreerde mijn scherp afgestelde, hoogst alerte zenuwstelsel zich uit alle macht op die kille groep oninteressante gebouwen. Met trillende tastbaren, opgestoken voelhorens en flitsende ogen nam ik alles om me heen in me op. Ik was op de vlucht. Het was geen normale vlucht: ik rende in doodsnood het parkeerterrein van het ziekenhuis op en neer in een poging om mijn bodemloze, rusteloze, manische energie kwijt te raken. Ik rende heel hard, maar werd langzaam gek.

Mijn metgezel, een collega van de universiteit, was een uur daarvoor met joggen opgehouden omdat hij, zoals hij ongeduldig had gezegd, uitgeput was. Dat zou een normaal levend mens niet hebben verbaasd, maar voor ons bestond er tussen dag en nacht allang geen verschil meer. Hoewel die eindeloze uren van whisky drinken, ruzie maken en bulderen van de lach natuurlijk hun tol eisten, hadden ze ons nog niet helemaal de das omgedaan. Maar we hadden moeten slapen of werken in plaats van ons te gronde te richten, moeten publiceren, vaktijdschriften lezen, verslagen schrijven of saaie statistieken opstellen die niemand zou lezen.

Plotseling stopte er een politieauto. Zelfs in mijn vertroebelde staat zag ik dat de agent zijn hand op zijn pistool liet rusten toen hij uit de auto stapte. 'Wat bent u op dit uur in vredesnaam op dit parkeerterrein aan het uitspoken?' vroeg hij. Geen onlogische vraag. Mijn laatste restje gezond verstand stak nog net lang genoeg de kop op om te beseffen dat een zinvolle verklaring voor ons gedrag moeilijk te vinden zou zijn. Gelukkig was mijn collega tot beter nadenken in staat dan ik; het lukte hem om diep in ons aller collectieve onderbewustzijn te graven en boven te komen met: 'We zijn allebei staflid van de afdeling psychiatrie.' De agent keek ons aan, glimlachte, liep terug naar zijn dienstauto en reed weg.

Het feit dat we allebei professor in de psychiatrie waren, verklaarde alles.

Binnen een maand nadat ik het contract had ondertekend voor mijn aanstelling tot assistent-hoogleraar in de psychiatrie aan de Universiteit van Californië in Los Angeles, was ik al een heel eind gevorderd op de weg naar krankzinnigheid. Dat was in 1974 en ik was achtentwintig. Binnen drie maanden was ik zo manisch dat ik mezelf niet meer was, en was ik begonnen aan een lang, kostbaar, persoonlijk gevecht tegen een geneesmiddel dat ik anderen een paar jaar later sterk zou aanraden. Mijn ziekte en mijn strijd tegen de medicijn die uiteindelijk mijn leven zou redden en me mijn geestelijke gezondheid zou teruggeven, hadden een lange voorgeschiedenis.

Zolang ik me kan herinneren ben ik op een beangstigende manier onderhevig geweest aan stemmingen, die echter ook vaak een gelukzalige uitwerking op me hadden. Ik was als kind hevig emotioneel, als jong meisje

heel wispelturig, als puber voor het eerst zwaar gedeprimeerd en tegen de tijd dat ik aan mijn loopbaan begon, zat ik onverbiddelijk gevangen in de kringloop van manisch-depressiviteit. Ik werd dus zowel uit noodzaak als interesse gedreven tot het onderzoeken van gemoedstoestanden. Het is voor mij de enige mogelijkheid geworden om mijn ziekte te kunnen begrijpen en aanvaarden, en om daarnaast anderen die ook aan stemmingsstoornissen lijden van nut te kunnen zijn. Deze ziekte, die mij ook een paar keer bijna het leven heeft gekost, veroorzaakt de dood van tienduizenden mensen per jaar. De meesten zijn jong en sterven onnodig, en een groot aantal behoort tot het meest creatieve en talentvolle deel van de maatschappij.

De Chinezen geloven dat je een dier eerst mooi moet vinden voordat je het aan je gezag kunt onderwerpen. Op de een of andere manier heb ik dat in praktijk proberen te brengen met manisch-depressiviteit. Die ziekte is mijn fascinerende – hoewel dodelijke – vijand en metgezel. Ik heb ervaren dat hij verleidelijk gecompliceerd is, een distillaat van zowel het mooiste in onze aard als het gevaarlijkste. Om de strijd met het beest te kunnen aanbinden, moest ik hem eerst in al zijn buien en vermommingen leren kennen en zijn echte en denkbeeldige krachten leren begrijpen. Omdat ik mijn ziekte aanvankelijk alleen als een verlengstuk van mezelf zag, dat wil zeggen als een soort uitwas van mijn altijd al wisselvallige stemmingen, energie en geestdrift, heb ik er soms misschien te veel ruimte aan gegeven. Bovendien heb ik, omdat ik geloofde dat ik die steeds heviger wordende stemmingswisselingen zelf aan moest kunnen, de eerste tien jaar geen enkele hulp gezocht. Zelfs toen medische

behandeling hoogst noodzakelijk was geworden, protesteerde ik af en toe nog tegen de geneesmiddelen die, zoals mijn opleiding en klinische onderzoeken me hadden geleerd, de enige verstandige aanpak voor mijn ziekte waren.

In het begin bestonden mijn toen nog milde manische aanvallen uit een toestand van absolute extase, die me een intens gevoel van genot gaf. Het bracht een niet te evenaren stroom van gedachten op gang en verschaft me een onmetelijke energie, die me in staat stelde nieuwe ideeën om te zetten in artikelen en projecten. Geneesmiddelen maakten niet alleen een eind aan die perioden waarin alles mogelijk was, maar veroorzaakten ook schijnbaar ondraaglijke bijverschijnselen. Het heeft veel te lang geduurd voordat ik besepte dat verloren jaren en relaties niet teruggehaald kunnen worden, dat schade aan jezelf en anderen niet altijd hersteld kan worden en dat je het weliswaar als een bevrijding kunt ervaren om zonder medicijnen te leven, maar dat de dood of krankzinnigheid niet bepaald een leuk alternatief vormt.

Dat gevecht met mezelf was geen uitzondering. Het grootste klinische probleem bij de behandeling van manisch-depressieve patiënten is niet dat er geen doeltreffende geneesmiddelen bestaan – die zijn er wél – maar dat de patiënten zo vaak weigeren ze in te nemen. Nog erger is het als ze helemaal geen hulp zoeken door gebrek aan informatie, slecht medisch advies, omdat ze bang zijn nagewezen te worden of om er nadelige persoonlijke of professionele gevolgen van te ondervinden. Manisch-depressiviteit vervormt stemmingen en denkbeelden, veroorzaakt verschrikkelijk gedrag, vernietigt de basis voor logisch denken en tast heel vaak de wens

of wil om te leven aan. De ziekte heeft een biologische oorzaak die psychisch lijden tot gevolg heeft. Hij geeft je het unieke gevoel dat je alles aankunt en overal van geniet. Maar daarna komt ondraaglijk lijden en niet zelden zelfmoord.

Ik heb geboft dat ik niet aan mijn ziekte ben doodgegaan, dat ik de best mogelijke medische zorg heb ontvangen en dat ik zulke fantastische vrienden, collega's en familieleden heb. Daarom doe ik op mijn beurt mijn uiterste best om van mijn eigen ervaringen met deze ziekte gebruik te maken bij mijn onderzoeken, mijn colleges, in mijn praktijk en in mijn spreekbeurten en artikelen. Door middel van publicaties en lezingen hoop ik mijn collega's te overtuigen van de paradoxale kern van deze ongrijpbare ziekte die zowel kan doden als scheppen. Samen met vele anderen probeer ik de gangbare mening te veranderen over geestesziekten in het algemeen en manisch-depressiviteit in het bijzonder. Het heeft me soms moeite gekost om de wetenschappelijke discipline van mijn werkterrein te laten samengaan met de overheersende realiteit van mijn emotionele ervaringen. En toch hebben die rauwe emoties samen met de meer afstandelijke blik van de toegepaste wetenschap me de vrijheid geschonken het soort leven te leiden dat ik verkies. Ook hebben ze me de ervaringen geschonken die nodig zijn om te proberen de ogen van het publiek te openen en behandelmethoden te beïnvloeden.

Ik heb er heel lang over nagedacht of het wel goed zou zijn om een boek te schrijven waarin ik nauwkeurig verslag doe van mijn manische aanvallen, depressies, psychosen en de moeite die het me kost om mijn eigen voortdurende behoefte aan medicijnen te erkennen. In ver-

band met hun bevoegdheid om in een praktijk of een ziekenhuis te mogen werken, hebben artsen tot nu toe heel aarzelend gestaan tegenover het openbaar maken van hun eigen geestelijke problemen. Die aarzeling is vaak terecht geweest. Ik heb geen flauw idee wat de persoonlijke en professionele gevolgen van mijn openhartige behandeling van dit onderwerp zullen zijn, maar ik geloof dat blijven zwijgen uiteindelijk meer schade zal aanrichten. Ik heb genoeg van verstoppertje spelen, van het verspillen of verkeerd aanwenden van mijn energie, van huichelarij en van te doen alsof ik iets te verbergen heb. Je bent wie je bent en je verschuilen achter een graad, een titel of welke verzameling woorden dan ook maakt je onoprecht, zelfs als je gelooft dat het nodig is. Het baart me nog steeds zorgen dat ik besloten heb om mijn ziekte algemeen bekend te maken, maar in al die dertig jaar dat ik al manisch-depressief ben, heb ik wel geleerd dat er nog maar heel weinig dingen onoverkomelijk zijn. Het is net zoiets als tijdens een storm de Bay Bridge over de Chesapeake oversteken: je bent doodsbang om verder te gaan maar je kunt beslist niet meer terug. Dus probeer ik maar een beetje steun te zoeken in die kernvraag van Robert Lowell: *waarom vertel je niet gewoon wat er gebeurd is?*

DEEL EEN

De wilde, wijde lucht

De zon tegemoet

IK STOND MET mijn hoofd achterover en een vlecht tussen mijn tanden te luisteren naar de straaljager hoog in de lucht. Het geluid was ongewoon hard, wat betekende dat hij niet ver weg was. Mijn lagere school lag vlak bij Andrews Air Force Base, even buiten Washington. Het lawaai van de straaljager was een vertrouwd geluid, want veel kinderen hadden een vader die piloot was. Die vertrouwdheid deed echter niet af aan de betovering en ik keek instinctief op van het speelplein om te zwaaien. Ik wist natuurlijk best dat de piloot me niet kon zien – daar dacht ik heus wel aan – net zo goed als ik wist dat het, zelfs al kon hij me zien, waarschijnlijk niet mijn vader zou zijn. Maar het was een gewoonte en bovendien greep ik iedere reden aan om naar de lucht te kijken. Mijn vader was beroespiloot bij de luchtmacht, maar hij was in de eerste plaats wetenschapper. Het vliegen kwam pas op de tweede plaats, maar omdat hij ervan was bezeten en ook omdat hij meteoroloog was, zweefde zowel zijn geest als zijn ziel in de lucht. En net als mijn vader keek ik meer naar boven dan voor me uit.

Als ik tegen hem zei dat de marine en de landmacht zo veel ouder waren dan de luchtmacht en daarom veel meer tradities en overleveringen kenden, antwoordde hij

dat dat waar was, maar dat de luchtmacht de toekomst had. Daar voegde hij dan altijd aan toe: 'En... wij kunnen vliegen.' Die geloofsovertuiging werd dan soms gevolgd door het uit volle borst ten beste geven van het luchtmachtlied, waarvan ik me nog steeds fragmenten herinner. Vreemd genoeg zitten die in hetzelfde vakje als restanten van kerstliedjes, gedichtjes van vroeger en stukjes en beetjes uit het gebedenboek. Ze voeren me allemaal terug naar mijn jeugd en doen mijn hart nog steeds sneller kloppen.

Ik luisterde naar hem en voelde met hem mee, en bij de regel 'we vliegen omhoog de wilde, wijde lucht in' vond ik dat 'wild' en 'wijde lucht' de mooiste woorden waren die ik ooit had gehoord. Ook de regel 'omhoogklimmend de zon tegemoet' bracht me in verrukking en ik wist intuïtief dat ik ook een van die mensen was die bezielde waren van die wijde lucht.

Het lawaai van de straaljager was harder geworden en ik zag dat de andere kinderen uit de tweede klas ook op eens naar boven keken. Het vliegtuig vloog heel laag en flitste vlak over het schoolplein. Terwijl we doodsbang bij elkaar gingen staan, vloog het de bomen in en ontplofte voor onze ogen. We voelden en hoorden de kracht van de botsing en keken hevig geschrokken naar de zowel vreselijke als prachtige vuurzee die erop volgde. Binnen een paar minuten stroomde het speelplein vol moeders die hun kinderen kwamen verzekeren dat het niet hun vader was. Gelukkig voor mijn broertje, mijn zusje en mijzelf was het ook niet de onze. Een paar dagen later werd bekend gemaakt dat de jonge piloot in zijn laatste boodschap naar de verkeerstoren had gezegd dat hij wist dat hij zijn leven kon redden door eruit te springen.

Maar ook dat hij dan riskeerde dat het vliegtuig op het speelflein zou storten en alle kinderen daar zou doden.

De omgekomen piloot werd een held, getransformeerd tot een lichtend, maar volkomen onmogelijk voorbeeld van de betekenis van plichtsbesef. Een niet te evenaren droombeeld, maar daardoor des te onweersaanbaarder en onvergetelijker. Dat ongeluk is me altijd bijgebleven, als om me eraan te herinneren dat een mens zulke idealen nodig heeft en moet nastreven, en dat het bovendien dodelijk kan zijn om die te bereiken. Wanneer ik daarna naar de lucht keek, zag ik nooit meer alleen het wijde en de schoonheid ervan. Vanaf die middag zag ik er ook de dood in rondwaren.