

## Voorwoord: de appel

In het voorjaar van 2014 liep ik op een avond door het centrum van Hanoi toen ik in een kraampje langs de weg een appel zag liggen. Hij was bizar groot, rood en uitnodigend. Ik kan heel slecht afdingen, dus ik betaalde drie dollar voor dat ene stukje fruit en nam het mee naar mijn kamer in het Very Charming Hanoi Hotel. Als iedere buitenlander die braaf de gezondheidswaarschuwingen heeft gelezen, waste ik de appel zorgvuldig met flessenwater, maar toen ik erin beet, smaakte hij bitter, chemisch. Zo had ik me als tiener voorgesteld hoe alles na een kernoorlog smaakte. Ik wist dat ik niet verder moest eten, maar ik was te moe om nog de deur uit te gaan en iets anders te halen, dus at ik de helft op en legde hem uiteindelijk vol weerzin weg.

Twee uur later begon de buikpijn. Twee dagen lang zat ik in mijn kamer die steeds sneller voor mijn ogen begon te draaien, maar ik maakte me geen zorgen: ik had al eerder een voedselvergiftiging gehad. Ik wist wat me te doen stond. Je moet gewoon water drinken en wachten tot het gif uit je lichaam is verdwenen.

Op dag drie drong het tot me door dat mijn tijd in Vietnam in deze narigheid voorbijvloog. Ik was daar om overlevenden van de oorlog op te sporen voor het boek waar ik mee bezig was, dus belde ik mijn tolk Dang Hoang Linh om te zeggen dat we naar het platteland in het zuiden gingen rijden, zoals we al die tijd al van plan waren. Onderweg – hier een verwoest gehucht, daar een slachtoffer

van het ontbladeringsmiddel Agent Orange – knapte ik een beetje op. De volgende ochtend nam hij me mee naar de hut van een klein vrouwtje van zevenentachtig. Haar lippen waren vuurrood van het kruid waarop ze kauwde, en ze bewoog zich naar me toe op een houten plank waar iemand een paar wielmpjes onder had weten te bevestigen. Ze vertelde dat ze tijdens de hele oorlog negen jaar lang tussen de bommen door was getrokken om haar kinderen in leven te houden. Zij waren de enige overlevenden van haar dorp.

Tijdens haar verhaal kreeg ik een vreemd gevoel. Haar stem leek van heel ver te komen, en de kamer tolde onbedwingbaar om me heen. Daarna – totaal onverwacht – was het alsof ik als een bom van braaksel en fecaliën in haar hut ontplofte. Toen ik me – een tijdje later – weer bewust werd van mijn omgeving, keek de oude vrouw me bedroefd aan. ‘Die jongen moet naar een ziekenhuis,’ zei ze. ‘Hij is heel ziek.’

‘Nee, nee,’ zei ik stellig. In Oost-Londen had ik jarenlang geleefd op weinig anders dan gebraden kip, dus het was niet voor het eerst dat de E. colibacterie me te pakken had. Ik zei tegen Dang dat hij me terug moest brengen naar Hanoi, zodat ik daar in mijn hotelkamer nog een paar dagen kon herstellen, met CNN en de inhoud van mijn maag als gezelschap.

‘Nee,’ zei de oude vrouw nadrukkelijk. ‘Naar het ziekenhuis.’

‘Hoor eens, Johann,’ zei Dang tegen me, ‘zij is de enige in haar dorp die negen jaar met haar kinderen Amerikaanse bommen heeft overleefd. Ik hecht meer waarde aan haar medische advies dan aan het jouwe.’ Hij sleepte me zijn auto in en ik bracht de hele tocht brakend en kokhalzend door tot we bij een sober gebouw aankwamen dat daar, zo hoorde ik later, tientallen jaren eerder door de Sovjets was neergezet. Ik was de eerste buitenlander die er ooit werd behandeld. Binnen vloog er een groep verpleegkundigen op me af – half opgewonden, half verbijsterd – die me naar een tafel droegen, waarna ze onmiddellijk begonnen te schreeuwen. Toen Dang terugschreeuwde, kregen ze iets in een taal waar ik geen woord van begreep. Daarna zag ik dat ze iets strak om mijn arm hadden gebonden.

Ik zag ook dat er in de hoek een klein meisje zat met haar neus in het gips, in haar eentje. Zij keek naar mij. Ik keek naar haar. We waren de enige patiënten in de kamer.

Zodra de resultaten van mijn bloeddruk bekend waren – gevaarlijk laag, zei de verpleegkundige volgens Dang – begonnen ze naalden in me te steken. Later vertelde Dang me dat hij had verzonnen dat ik een Heel Belangrijk Persoon uit het Westen was en dat het een grote schande zou zijn voor het Vietnamese volk als ik daar zou sterven. Na tien minuten voelde mijn arm zwaar van de buisjes en naaldwondjes. Toen begonnen ze me via Dang vragen toe te schreeuwen over mijn symptomen. Het leek of er geen einde kwam aan de lijst vragen over de aard van mijn pijn.

Terwijl dat allemaal gebeurde, voelde ik me op een vreemde manier in tweeën gedeeld. De ene helft werd overmand door miselijkheid – alles tolde voor mijn ogen en ik dacht aldoor: hou op, hou op, hou op. Maar de andere helft – daaronder, of waar die zich ook bevond – hield een vrij nuchtere monoloog. Aha. Je bent bijna dood. Geveld door een giftige appel. Net als Eva, of Sneeuwwitje, of Alan Turing.

Toen dacht ik: is je laatste gedachte echt zo aanmatigend?

Toen dacht ik: als het eten van een halve appel dit al met jou heeft gedaan, wat voor effect moeten die chemische stoffen dan niet hebben op de boeren die er al jarenlang op het land mee werken, dag in dag uit? Dat kan ooit weleens een goed verhaal opleveren.

Toen dacht ik: zo moet je niet denken als je op sterven na dood bent. Dan moet je denken aan de betekenisvolle momenten in je leven. Je zou flashbacks moeten hebben. Wanneer ben je echt gelukkig geweest? Ik zag mezelf als kleine jongen in ons oude huis in het bed van mijn grootmoeder, waar ik dicht tegen haar aan naar de Britse soap *Coronation Street* keek. Ik zag mezelf jaren later, toen ik op mijn neefje paste en hij me om zeven uur 's ochtends wakker maakte, naast me kwam liggen en me serieuze levensvragen stelde. Ik zag mezelf in weer een ander bed, op mijn zeventiende, met de eerste persoon op wie ik verliefd was. Het was geen seksuele herin-

nering – alleen maar dat ik daar lag en vastgehouden werd.

Wacht eens even, dacht ik. Ben je alleen maar gelukkig geweest als je in bed lag? Wat zegt dat over jou? Daarna werd mijn innerlijke monoloog onderbroken doordat ik moest braken. Ik smeekte de artsen me iets te geven wat een einde zou maken aan die extreme misselijkheid. Dang voerde een druk gesprek met hen. Ten slotte zei hij: ‘De dokter zegt dat die misselijkheid noodzakelijk is. Het is een boodschap, en we moeten naar die boodschap luisteren. Die vertelt ons wat er mis is met je.’

Waarop ik weer begon over te geven.

Uren later verscheen er een arts – een man van in de veertig – in mijn blikveld die zei: ‘We hebben ontdekt dat je nieren niet meer functioneren. Je bent extreem uitgedroogd. Door het overgeven en de diarree heb je heel lang geen water opgenomen, dus je bent als een man die dagenlang in de woestijn heeft rondgedoold.’ Dang merkte op: ‘Hij zegt dat je, als we je hadden teruggebracht naar Hanoi, onderweg overleden zou zijn.’

De arts vroeg me een lijstje te maken van alles wat ik die drie dagen had gegeten. Het was een kort lijstje. Een appel. Hij keek me niet-begrijpend aan. ‘Wat het een schone appel?’ Ja, zei ik, ik heb hem gewassen met flessenwater. Iedereen barstte in lachen uit, alsof ik de clou van een geweldige mop had verteld. Het blijkt dat een appel wassen in Vietnam niet genoeg is. Appels zitten zo vol met pesticiden dat ze maandenlang goed blijven. Je moet hem helemaal schillen – anders kan dit je overkomen.

Hoewel ik niet begreep waarom, moest ik terwijl ik met dit boek bezig was aldoor denken aan wat de arts die dag, tijdens mijn ontluisterende vergiftiging, tegen me had gezegd.

Je misselijkheid is noodzakelijk. Die wil jou iets duidelijk maken. Die vertelt ons wat er met je aan de hand is.

Het waarom werd me pas duidelijk aan het eind van mijn reis, op een totaal andere plek, duizenden kilometers ervandaan, toen ik op zoek was naar de ware oorzaak van angst en depressie – en wat we daaraan kunnen doen.

## Inleiding: een raadsel

Ik was achttien toen ik met antidepressiva begon. Ik stond voor een apotheek in een winkelcentrum in Londen in een bleek Engels zonnetje. Het pilletje was wit en klein, en toen ik het doorslikte voelde het als een chemische kus.

Die ochtend was ik bij mijn huisarts geweest. Ik had hem uitgelegd dat ik me nauwelijks een dag kon herinneren waarop ik geen lange huilbui had gehad. Al vanaf mijn vroege jeugd – op school, op de universiteit, thuis, met vrienden – moest ik vaak even weglopen om in mijn eentje te kunnen huilen. En niet zomaar een paar tranen. Het waren echte snikken. En zelfs als er geen tranen kwamen, ging er bijna voortdurend een angstige monoloog door me heen. Ik vermaande mezelf dan: dat zit allemaal in je hoofd. Laat het los. Wees niet meer zo slap.

Ik schaamde me destijds om het te zeggen; ik schaam me nu om het te typen.

In elk boek over angst of depressie van een ervaringsdeskundige staat – in nog zwaardere bewoordingen – een lang verhaal over de ellende die de auteurs zelf hebben meegemaakt. Dat was ooit nodig, toen anderen nog niet wisten hoe het is om een angststoornis of depressie te hebben. Dankzij de mensen die dat taboe decennia geleden hebben doorbroken, hoef ik niet ook zo'n boek te schrijven. Daarover ga ik het hier dus niet hebben. Maar neem maar van mij aan: het was afzien.

Een maand voordat ik bij de huisarts binnenwandelde, lag ik huilend op een strand in Barcelona terwijl de golven over me heen spoelden toen ik ineens de verklaring wist – waarom dit gebeurde, en wat ik eraan moest doen. Het was tijdens een reis die ik destijds met een vriendin door Europa maakte, in de zomer voordat ik als eerste van mijn familie naar een chique universiteit zou gaan. We hadden goedkope studentenasjes gekocht, waarmee we een maand lang per trein door heel Europa konden reizen en in jeugdherbergen overnachten. Ik had visioenen van gele stranden en cultuur met een hoofdletter: het Louvre, een joint, sexy Italianen. Vlak voor ons vertrek was ik echter afgewezen door de eerste op wie ik echt verliefd was geweest, en ik voelde de emotie nog meer dan anders van me afdruipen, als een kwalijke geur.

De reis verliep niet zoals gepland. In een gondel in Venetië barstte ik in tranen uit. Ik stond te janken op de Matterhorn. In het huis van Kafka in Praag begon ik te trillen.

Voor mij was dat ongewoon, maar niet zo heel ongewoon. Ik had al eerder in mijn leven periodes meegemaakt waarin mijn verdriet onbeheersbaar leek en ik me wilde terugtrekken. Maar in Barcelona, toen ik niet kon ophouden met huilen, zei mijn vriendin: ‘Je weet dat de meeste mensen dit niet doen, toch?’

En op dat moment kreeg ik een van de zeldzame plotselinge inzichten in mijn leven. Ik keerde me naar haar om en zei: ‘Ik heb een depressie! Het zit niet alleen maar in mijn kop! Ik ben niet ongelukkig, ik ben niet slap – ik ben depressief!’

Het zal raar klinken, maar wat ik op dat moment voelde was een opwelling van vreugde – alsof je zomaar een stapel geld onder een van de kussens op je bank vindt. Er bestaat een woord voor hoe ik me voel! Het is een medische aandoening, zoals diabetes of prikkelbare darmsyndroom. Dat hoorde ik natuurlijk al jaren als een boodschap die overal rondstuitert, maar nu viel hij op zijn plek. Ze hadden het over mij! En, herinnerde ik me op dat moment ineens, er is iets wat helpt tegen een depressie: antidepressiva. Dus die moest ik hebben! Zodra ik thuiskom, ga ik die pillen halen, en dan word ik weer normaal en alles in me wat niet depressief

is, wordt verlost. Ik had altijd dingen willen doen die niets met depressiviteit te maken hadden: mensen ontmoeten, dingen leren, begrijpen hoe de wereld in elkaar zit. Dat kan ik dan allemaal doen, zei ik, en gauw.

De dag daarop gingen we naar het Parc Güell in het centrum van Barcelona. Het park is ontworpen door de architect Antoni Gaudí en het ziet er heel merkwaardig uit: nergens klopt het perspectief, alsof je op de kermis een lachpaleis in stapt. Op een bepaald moment kom je door een tunnel waarin alles lijkt te golven. Ergens anders doemt een draak op vlak bij gebouwen van gescheurd metaal die lijken te bewegen. Niets ziet eruit zoals het eruit zou moeten zien. Toen ik daar ronddwaalde, dacht ik: het lijkt mijn brein wel, zo verstoord, zo verwrongen. Maar binnenkort wordt het in orde gemaakt.

Zoals dat bij een plotseling inzicht gaat, leek dit zich in een flits aan me voor te doen, maar in feite zat het er al heel lang aan te komen. Ik wist wat een depressie was. Ik had gezien hoe er uitdrukking aan werd gegeven in soapseries, en ik had erover gelezen in boeken. Ik had mijn eigen moeder over angststoornissen en depressie horen praten en gezien dat ze er pillen voor innam. En ik wist van de remedie, want die was een paar jaar daarvoor door de media over de hele wereld verkondigd. Mijn tienerjaren vielen samen met het ‘tijdperk van de Prozac’ – de opkomst van nieuwe medicijnen die voor het eerst depressies beloofden te genezen zonder ernstige bijwerkingen. In een van de bestsellers van dat decennium werd uitgelegd dat deze medicijnen je zelfs ‘beter dan goed’ maakten – sterker en gezonder dan ‘normale’ mensen.

Ik had dat allemaal in me opgenomen zonder er ooit echt bij te hebben stilgestaan. Eind jaren negentig werd er veel over gesproken, je hoorde het overal. En nu zag ik – eindelijk – dat het op mij van toepassing was.

Mijn arts, zo bleek die middag waarop ik naar hem toe ging, had dat ook allemaal gehoord. In zijn kleine praktijkkamer legde hij me geduldig uit waarom ik me zo voelde: sommige mensen hebben van nature een lagere hoeveelheid van een chemische stof

genaamd serotonine in hun brein dan anderen, en dat veroorzaakt depressie – die vreemde, hardnekkige rampspoed die niet wil verdwijnen. Gelukkig kwam er, net op tijd voordat ik volwassen werd, een nieuwe generatie medicijnen: *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRI's) die je serotonineniveau herstellen tot dat van een normaal persoon. Depressie is een ziekte van het brein, zei hij, en dit is het geneesmiddel. Hij pakte er een foto van hersenen bij en vertelde me erover.

Hij zei dat de depressie zich inderdaad helemaal in mijn hoofd afspeelde – maar op een heel andere manier dan ik dacht. Het zit niet 'tussen je oren'. Het is maar al te echt, het is een defect in het brein.

Hij hoefde niet aan te dringen. Het was een verhaal waar ik meteen in meeging. Tien minuten later vertrok ik met een recept voor Seroxat (of Paxil, zoals het in de VS heet).

Pas jaren later – toen ik aan dit boek bezig was – wees iemand me op alle vragen die mijn dokter die dag niet aan me had gesteld. Bijvoorbeeld: Is er misschien een bepaalde reden dat je je zo down voelt? Wat is er voorgevallen in je leven? Is er iets wat je pijn doet en waar we misschien iets aan kunnen doen? Maar al had hij dat gevraagd, ik denk niet dat ik hem daar antwoord op had kunnen geven. Ik vermoed dat ik hem glazig zou hebben aangekeken. Met mijn leven is niets mis, zou ik hebben gezegd. Natuurlijk, ik had wel wat problemen, maar ik had geen reden om ongelukkig te zijn – in elk geval niet zó ongelukkig.

Afijn, dat vroeg hij niet, en ik vroeg me niet af waarom niet. In de dertien jaar daarna bleven artsen me recepten voor deze pillen voorschrijven, en ook zij vroegen verder nergens naar. Als ze dat wel hadden gedaan, zou ik waarschijnlijk verontwaardigd gezegd hebben: als je brein defect is en niet de juiste geluk-producerende stoffjes kan aanmaken, wat hebben die vragen dan voor zin? Is dat niet wreed? Je vraagt toch ook niet aan iemand met dementie waarom hij niet meer weet waar hij zijn sleutels heeft gelaten? Wat een stomme vraag. Hebben jullie soms geen medische opleiding gehad?



Mijn arts had gezegd dat het twee weken zou duren voordat ik iets van de pillen zou merken, maar op de avond nadat ik mijn recept had gehaald, voelde ik een warme golf door me heen gaan – een zacht gonzend gevoel, en ik was ervan overtuigd dat het de synapsen in mijn hersenen waren die zich kreunend en steunend in de juiste positie manoeuvreerden. Ik lag op bed naar een sleets muziekbandje te luisteren en ik wist dat ik voorlopig niet meer zou huilen.

Een paar weken daarna begon ik aan de universiteit. Met mijn nieuwe chemische bepantsering was ik nergens bang voor. Ik werd een pleitbezorger voor antidepressiva. Als een vriend van me down was, gaf ik die een paar van mijn pillen om te proberen en ik zei dat ze die bij de dokter konden halen. Ik was ervan overtuigd dat ik niet alleen niet langer depressief was, maar beter dan dat – ‘antidepressief’, noemde ik het bij mezelf. Ik was, zo hield ik mezelf voor, ongewoon veerkrachtig en energiek. Ik had wel last van een paar bijwerkingen, ik kwam veel aan en soms begon ik ineens te zweten. Maar dat was een lage prijs voor het beëindigen van de somberte die ik om me heen verspreidde. En kijk! Ik kon nu alles doen wat ik wilde.

Binnen een paar maanden merkte ik dat er zich weer onverwacht momenten van somberte aandienen. Er leek geen verklaring voor, ik kon er geen peil op trekken. Ik ging weer naar mijn huisarts, en we spraken af dat ik een hogere dosis zou nemen. Dus werd de 20 mg verhoogd tot 30 mg per dag; in plaats van witte pilletjes kreeg ik blauwe.

En zo ging het door tot mijn twintigste en daarna tot mijn dertigste. Ik juichte de zegeningen van de pillen toe en na een poosje kwam de somberte weer terug; dus kreeg ik weer een hogere dosis; het ging van 30 mg naar 40 mg; van 40 naar 50, totdat ik uiteindelijk twee grote blauwe pillen per dag innam: 60 mg. Ik werd elke keer dikker, elke keer begon ik meer te zweten. Maar ik wist dat het dat waard was.

Aan iedereen die het wilde weten legde ik uit dat depressie een ziekte van het brein is en dat deze pillen daartegen helpen. Toen

ik journalist werd, schreef ik krantenartikelen waarin ik het geduldig aan de lezers uitlegde. Ik beschreef het verdriet dat steeds terugkwam als een medisch proces – de chemische stoffen in mijn hersenen namen duidelijk af zonder dat ik daar iets aan kon doen, en zonder dat ik wist waardoor. Gelukkig zijn deze medicijnen bijzonder sterk, legde ik uit, en ze hebben effect. Kijk maar naar mij. Ik ben het levende bewijs. Af en toe zoemde er twijfel rond in mijn hoofd – maar daar rekende ik snel mee af door die dag een pilletje of twee extra te nemen.

Ik had mijn verhaal. Ik besef nu dat het eigenlijk uit twee delen bestond. Het eerste deel ging over de oorzaak van depressie: een defect in de hersenen, veroorzaakt door een tekort aan serotonine of een ander probleempje in de grijze cellen. Het tweede ging over de remedie tegen depressie: medicijnen die het defect in het brein herstellen.

Ik vond het een goed verhaal. Ik vond dat het steek hield. Het hielp me het leven door.

Ik heb maar één andere mogelijke verklaring gehoord waarom ik me zo voelde. Die was niet afkomstig van mijn arts, maar ik las erover in boeken en zag het in discussies op tv. Daarin werd beweerd dat angsten en depressie worden overgedragen in je genen. Ik wist dat mijn moeder voor mijn geboorte (en daarna) last had gehad van angst en depressie, en dat die problemen verder teruggaan in onze familie. Voor mij liepen deze verklaringen parallel. Volgens beide is depressie aangeboren, iets wat in je zit.

Drie jaar geleden begon ik aan dit boek omdat ik met een paar raadsels zat – vreemde dingen die ik niet kon verklaren met de verhalen die ik al zo lang had verteld en waarop ik antwoord wilde.

Dit is het eerste raadsel. Op een dag, jaren nadat ik met die pillen begon, vertelde ik mijn huisarts hoe blij ik was dat er antidepressiva bestaan die me beter maakten. ‘Wat vreemd,’ zei hij. ‘Want in mijn ogen ben je eerlijk gezegd nog steeds heel depressief.’ Ik stond perplex. Waar doelde hij op? ‘Nou,’ zei hij, ‘je bent heel vaak

somber. En in mijn oren klinkt het niet veel anders dan hoe jij zegt dat je je voelde voordat je met de medicatie begon.’

Ik legde geduldig uit dat hij het niet begreep: een depressie wordt veroorzaakt door een tekort aan serotonine, en mijn serotonine werd nu verhoogd. Wat voor opleiding kregen die behandelaars eigenlijk, vroeg ik me af.

Door de jaren heen begon hij er af en toe weer voorzichtig over. Hij wees erop dat mijn overtuiging dat een hogere dosering van de pillen mijn probleem oploste, niet met de feiten leek te kloppen, aangezien ik me nog steeds vaak somber, verdrietig en angstig voelde. Ik vertrok dan met een combinatie van boosheid en het gevoel dat ik het beter wist.

Het duurde nog jaren voordat ik eindelijk hoorde wat hij zei. Tegen de tijd dat ik begin dertig was, kreeg ik een soort negatief inzicht – het tegenovergestelde van die keer op het strand van Barcelona, jaren daarvoor. Hoe hoog de dosis antidepressiva die ik nam ook was, de somberheid won het altijd weer. Eerst belandde ik in een bubbel van schijnbare chemische verlichting, daarna stak dat ellendige gevoel weer de kop op. Ik kreeg weer die sterke, terugkerende gedachten die zeiden: het leven is zinloos; alles wat je doet is zinloos; het is allemaal tijdverspilling. Het was de stem van mijn steeds terugkerende, eindeloze angst.

Het eerste raadsel dat ik wilde doorgronden was dus: hoe kon het dat ik nog steeds depressief was terwijl ik antidepressiva slikte? Ik deed alles goed, en toch was er nog steeds iets mis. Waar kwam dat door?

De afgelopen decennia gebeurde er in mijn familie iets merkwaardigs.

Ik herinner me dat er vanaf mijn prille jeugd potten met pillen op de keukentafel stonden, met witte etiketten waar raadselachtige medische voorschriften op stonden. Ik heb al eerder geschreven over de drugsverslaving in mijn familie en dat een van mijn eerste herinneringen een niet-geslaagde poging van mij was om een van mijn familieleden wakker te krijgen. Maar toen ik nog heel klein

was, waren het niet de verboden drugs die ons leven domineerden – het waren de medicijnen die werden voorgeschreven door artsen: ouderwetse antidepressiva en kalmerende middelen zoals valium, de chemische middeltjes die ons de dag door hielpen.

Dat is niet het merkwaardige wat er met ons gebeurde. Het merkwaardige is dat de westerse beschaving mijn familie inhaalde terwijl ik opgroeide. Wanneer ik als klein kind bij vriendjes logeerde, zag ik dat bij hen thuis niemand pillen slikte bij het ontbijt, de lunch of het avondeten. Niemand gebruikte kalmerende middelen, pepmiddelen of antidepressiva. Mijn familie was niet gewoon, besefte ik.

En met het verstrijken van de jaren zag ik die pillen steeds vaker in mensenlevens opduiken, door artsen voorgeschreven, goedgekeurd, aanbevolen. Tegenwoordig zie je ze overal. Ongeveer een op de vijf volwassenen in de VS slikt minstens één pil tegen een psychiatrische aandoening; bijna een op de vier vrouwen van middelbare leeftijd in de VS gebruikt in een bepaalde periode antidepressiva; ongeveer een op de tien jongens op de Amerikaanse highschool krijgt een sterk stimulerend middel voorgeschreven om hun concentratie te verhogen, en verslaving aan zowel legale als illegale middelen is nu zo wijdverbreid dat de levensverwachting van blanke mannen voor het eerst in de hele geschiedenis van de VS in vreedstijd aan het afnemen is. Dit heeft zich over de hele westerse wereld verspreid; op het moment dat je dit leest gebruikt bijvoorbeeld een op de drie Fransen een legaal psychotroop middel, zoals een antidepressivum, en is het gebruik in het Verenigd Koninkrijk bijna het hoogst van heel Europa. Je kunt er niet omheen: wetenschappers die de watervoorziening in westerse landen testen, vinden daarin altijd sporen van antidepressiva, omdat zoveel mensen ze slikken en uitscheiden dat ze domweg niet kunnen worden weggefilterd uit het water dat we dagelijks drinken. We worden er letterlijk door overspoeld.

Wat ooit schokkend leek, is inmiddels normaal geworden. Zonder er veel over te zeggen, hebben we aanvaard dat enorm veel mensen om ons heen zich zo ellendig voelen dat ze dagelijks een

sterk middel nodig hebben om overeind te blijven.

Het tweede raadsel dat me bezighield was dan ook: waarom voelden zoveel meer mensen zich kennelijk angstig en depressief? Wat was er veranderd?

Daarna, op mijn eenendertigste, was ik als volwassene voor het eerst vrij van chemische middelen. Bijna tien jaar lang had ik de voorzichtige vermaning van mijn behandelaar dat ik ondanks mijn medicijnen nog steeds depressief was in de wind geslagen. Pas na een crisis in mijn leven – toen ik me verschrikkelijk slecht voelde en het me niet lukte dat gevoel kwijt te raken – besloot ik naar hem te luisteren. Wat ik al zo lang deed, werkte niet, of leek niet te werken. En zo kwam het dat toen ik mijn laatste pakje Paxil had doorgespoeld, deze raadselen op me stonden te wachten, als kinderen op een perron die wachtten tot ze opgehaald werden en mijn blik probeerden te vangen. Waarom was ik nog steeds zo depressief? Waarom waren er zoveel mensen zoals ik?

En ik besepte dat hier nog een derde raadsel speelde. Was het mogelijk dat iets anders dan een chemisch defect in de hersenen bij mij en zoveel anderen angst en depressie veroorzaakte? Als dat zo was, wat kon dat dan zijn?

Toch bleef ik het onderzoek daarnaar uitstellen. Als je eenmaal hebt leren leven met een bepaald verhaal over je misère, voel je er niets voor om dat te gaan tegenspreken. Dat verhaal was als een leiband waaraan ik mijn ellende had gelegd om het zo enigszins onder controle te houden. Ik was bang dat mijn pijn als een wild dier zou losbreken en me zou aanvallen als ik het verhaal waarmee ik zo lang had geleefd zou opgeven.

Na een aantal jaren verviel ik in een patroon. Ik zou die raadselen gaan onderzoeken – door wetenschappelijke artikelen te lezen en door te praten met een paar wetenschappers die ze hadden geschreven – maar ik liep er steeds voor weg, omdat ik door wat ze zeiden het spoor kwijtraakte en nog angstiger werd dan ik al was. In plaats daarvan richtte ik me op het werken aan een ander boek – *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*.

Het klinkt belachelijk om te zeggen dat ik het gemakkelijker vond om huurmoordenaars van Mexicaanse drugkartels te interviewen dan me te verdiepen in de oorzaken van angst en depressie, maar mij leek het gevaarlijker om met mijn verhaal over mijn emoties – wat ik voelde en waarom ik het voelde – aan de slag te gaan.

En toen, ten slotte, besloot ik het niet langer te negeren. En zo kwam het dat ik in een tijdsbestek van drie jaar ruim zestigduizend kilometer reisde. Ik deed meer dan tweehonderd interviews over de hele wereld, met een paar van de belangrijkste sociaal wetenschappers, met mensen die door de diepste dalen van angst en depressie waren gegaan, en met mensen die ervan hersteld waren. Ik kwam op allerlei plaatsen waar ik nooit had gedacht te komen – een amishdorp in Indiana, een flat in Berlijn waar opstand uitbrak, een Braziliaanse stad die reclameborden had verboden, een laboratorium in Baltimore waar mensen op totaal onverwachte wijze hun trauma herbeleefden. Wat ik ontdekte, dwong me mijn verhaal radicaal te herzien – over mezelf, en over de somberheid die als een laag teer over onze cultuur heen ligt.

Ik wil meteen aan het begin twee dingen benadrukken die hebben bepaald hoe ik dingen in dit hele boek benoem. Beide hebben mij verbaasd.

Van mijn arts hoorde ik dat ik zowel leed aan depressie als aan paniekaanvallen. Ik was in de veronderstelling geweest dat dat twee verschillende problemen waren, en zo werd er ook over gesproken in de dertien jaar dat ik ervoor werd behandeld. Maar ik merkte iets vreemds op tijdens mijn onderzoek. Alles wat de mate van depressie verergert, verergert ook de mate van angst waardoor een depressie toeneemt, en vice versa. Ze komen tegelijk op en nemen tegelijk af.

Dat leek curieus en ik begon het pas te begrijpen toen ik in Canada sprak met Robert Kohlenberg, hoogleraar psychologie. Ook hij dacht ooit dat depressie en angststoornissen twee verschillende dingen waren. Maar toen hij er onderzoek naar deed – intussen al twintig jaar – ontdekte hij dat ‘de data erop wijzen dat het onder-

scheid niet zo duidelijk is'. In de praktijk 'overlappen de diagnoses elkaar, met name van angst en depressie'. Soms is het een wat uitgesprokener dan het ander – je kunt de ene maand paniekaanval- len hebben en de volgende maand veel huilbuien. Maar het idee dat ze even sterk verschillen als bijvoorbeeld longontsteking en een gebroken been, wordt niet met feiten onderbouwd. Het is 'ingewikkeld', heeft hij bewezen.

Roberts opvatting hierover heeft in het wetenschappelijk debat de overhand. De afgelopen jaren is het National Institute of Health – het belangrijkste orgaan dat medisch onderzoek in de Verenigde Staten financiert – ermee opgehouden studies te financieren die angst en depressie als verschillende diagnoses presenteren. 'Ze willen iets realistischer zien, wat overeenkomt met de manier waarop patiënten zich in de praktijk gedragen,' legt hij uit.

Ik begon angst en depressie te vergelijken met covers van verschillende bandjes. Depressie is daarbij een cover van een melancholieke emo-band, en angst die van een schreeuwende heavy metal-band, maar de noten zijn hetzelfde. Ze zijn niet identiek, maar ze horen wel bij elkaar.

Het tweede is iets anders, iets wat ik ontdekte toen ik bezig was met het onderzoek naar de negen oorzaken van depressie en angst. Als ik vroeger sprak over angst en depressie, begon ik steeds met het uitleggen van één ding: ik heb het niet over ongelukkig-zijn. Ongelukkig-zijn en depressief-zijn zijn totaal verschillende dingen. Er is niets wat een depressief persoon kwader maakt dan de boodschap dat hij moet opvrolijken, of allerlei leuke tips aange-reikt te krijgen, alsof hij alleen maar een beroerde week heeft. Dat voelt alsof ze tegen je zeggen dat je gezellig moet gaan dansen na- dat je allebei je benen hebt gebroken.

Maar toen ik het bewijs bekeek, zag ik iets waar ik niet omheen kon.

De krachten die sommigen van ons depressief en zeer angstig maken, maken tegelijkertijd nog meer mensen ongelukkig. Er blijkt inderdaad een verband te bestaan tussen ongelukkig-zijn

en depressief-zijn. Het verschil is nog steeds groot – net zoals het verlies van een vinger bij een auto-ongeluk iets anders is dan het verlies van een arm, en op straat struikelen iets anders dan van een rots duikelen. Maar ze hebben wel met elkaar te maken. Angst en depressie, ontdekte ik, zijn slechts de scherpste randjes van een speer die in onze beschaving bijna in iedereen wordt gedreven. Daarom zullen zelfs mensen die niet depressief of angstig zijn veel herkennen in het volgende.

Graag verwijs ik naar de noten achterin en de wetenschappelijke studies die ik daar noem, waarvan ik hoop dat ze met dezelfde scepsis worden bekeken als waarmee ik ze heb beschreven. Wees kritisch over de bewijzen. Kijk of ze overeind blijven. Er staat te veel voor ons op het spel om het niet goed te begrijpen. Want ik ben iets gaan geloven dat me vroeger zou hebben geschokt.

We zijn systematisch verkeerd geïnformeerd over wat angststoornissen en depressie werkelijk zijn.

Tijdens mijn leven heb ik twee verhalen over depressie aangenomen. De eerste achttien jaar dacht ik dat het ‘allemaal in mijn hoofd zat’ – wat inhield dat het niet echt was, dat het ingebeeld was, nep, iets waaraan ik te makkelijk toegaf, iets beschamends, een zwakte. Daarna heb ik dertien jaar lang geloofd dat het op een heel andere manier ‘in mijn hoofd zat’ – namelijk als een defect in het brein.

Maar ik zou erachter komen dat geen van beide verhalen klopte. De voornaamste oorzaak van die toenemende angsten en depressie zit niet in ons hoofd. Die bevindt zich voornamelijk in de wereld en de manier waarop we daar in staan. Ik ontdekte dat er minstens negen bewezen oorzaken van angst en depressie bestaan (hoewel niemand ze eerder op deze manier had gecombineerd) en veel ervan duiken overal om ons heen op – waardoor we ons steeds slechter voelen.

Dit was voor mij geen gemakkelijke reis. Zoals je zult zien, klampte ik me vast aan mijn oude verhaal dat mijn depressie veroorzaakt werd doordat mijn hersenen niet goed werkten. Ik vocht



ervoor. Ik heb lang geweigerd om het bewijs te zien dat me werd voorgehouden. Het was geen soepele overgang naar een andere manier van denken. Het was een worsteling.

Maar als we doorgaan met de fouten die we al zo lang maken, blijven we erin gevangen, en zullen ze steeds groter worden. Ik weet dat het aanvankelijk misschien afschrikwekkend lijkt om te lezen over de oorzaken van angst en depressie, omdat ze heel diep in onze cultuur verankerd liggen. Mij schrikte het af. Maar toen ik verderging in mijn zoektocht, besepte ik wat er zich aan de andere kant bevond: de ware oplossingen.

Toen ik ten slotte begreep wat er aan de hand was – met mij, en met zoveel anderen zoals ik – ontdekte ik dat er échte antidepressiva op ons wachten. Ze hebben niets weg van de chemische antidepressiva die voor veel mensen zo slecht werken. Het zijn geen dingen die je koopt of slikt. Maar misschien geven ze het begin aan van de juiste weg om uit onze ellende te komen.