

Gedachten die groter waren dan de wereld



Manie heeft iets verleidelijks. Je voelt je goed — beter dan goed. Je voelt je onoverwinnelijk, uitverkoren, bijzonder. De gedachten komen sneller dan je ze kunt uitspreken en alles — echt alles — lijkt met elkaar verbonden. Het is alleen later, als de mist is opgetrokken, dat je ziet hoe ver je van de werkelijkheid af was gedwaald.

Tijdens mijn allereerste opname in Bennebroek, in 2004, was ik ervan overtuigd dat ik een soort Griekse god was. Waarschijnlijk Achilles — en die conclusie had een heel concrete aanleiding. Als klein jongetje had ik ooit mijn hiel tussen de spaken van de fiets van mijn moeder gekregen. Voor mijn manische brein was dat bewijs genoeg: de hiel van Achilles, zijn enige zwakke plek. Wie anders kon ik zijn?

Later tijdens diezelfde opname verschoof de gedachtegang. Ik was niet meer Achilles — ik was de zoon van God. Toevallig zat er op de afdeling een man die zei dat hij God was, en een vrouw die beweerde dat ze seks had gehad met God. Voor mijn brein was de conclusie onvermijdelijk: ik had mijn biologische ouders gevonden. Dat ik was opgegroeid met een moeder die alles voor me had gedaan, deed daar op dat moment niets aan af. In mijn beleving was zij niet meer mijn moeder.

Dat was niet alleen verwarrend en pijnlijk voor mij — het was hartverscheurend voor haar. Ze volgde in die periode psycho-educatie om te begrijpen wat er met me aan de hand was, en als ze het me uitlegde begreep

ik het ook enigszins. Maar zodra ze wegging, verdween dit begrip weer. De psychose vulde de leegte direct op met zijn eigen logica.

Ik heb in die periode ook een steen door het glas van de achterdeur geslagen, omdat ze me had buitengesloten. Ik mocht toen niet meer thuis slapen en werd zo nu en dan door de politie thuisgebracht, omdat ik buiten had geslapen. Wat dat met haar moet hebben gedaan — haar zoon, buiten op straat, terwijl ze machteloos toekeek — kan ik me nu pas echt voorstellen.

Van 2004 tot 2006 kreeg ik dagelijks 5 mg Haldol, 2 mg Akineton en 3 mg Lorazepam. Wat ik in die twee jaar precies heb gedaan, weet ik nauwelijks meer. Die jaren zijn grotendeels gewist. De medicatie deed wat ze moest doen — de psychose dempen — maar nam tegelijk ook alles mee wat het leven kleur geeft.

Wat ik wel weet, is dat ik op dat moment absoluut niet begreep wat er met me aan de hand was. De gedachtegangen voelden niet als ziekte — ze voelden als waarheid. En dat is misschien wel het meest onthutsende aan psychose: je kunt er niet van buitenaf naar kijken, want je zit er volledig in. Er is geen stemmetje dat fluistert: „dit klopt niet.” Er is alleen de zekerheid, rotsvast en onwrikbaar, dat alles precies is zoals jij het ziet.

Later zou ik nog meer van zulke periodes meemaken, en een van de meest bizarre speelde zich af in Alkmaar, tijdens mijn verblijf in Castricum.

In die periode had ik mezelf een pseudoniem gegeven: MK109. Mijn initialen, en het getal 109 — afgeleid van mijn geboortedatum 21-09, waarbij ik de 2 er om een of andere reden vanaf had gehaald. Het getal 109 zag ik overal om me heen, in nummers, op borden, op straat. Voor mijn manische brein was dat geen toeval — het was een teken. Een bevestiging dat ik op de goede weg was.

Het pseudoniem paste bij iets wat ik in die periode sterk voelde: ik wilde niet dood, maar ik wilde ook niet meer bestaan. Dat klinkt tegenstrijdig, maar het was een heel concreet gevoel. Ik deed afstand van mijn identiteit, van mijn naam, van wie ik was. MK109 was iemand anders. Iemand die misschien wel kon verdwijnen zonder dat het echt verdwijnen was.

Als ik hier nu op terugkijk, zie ik een jongen die zo veel pijn had dat hij zichzelf letterlijk wilde uitwissen — zonder te willen sterven. Het verschil tussen niet meer willen bestaan en dood willen zijn is klein, maar het is er. En misschien was dat kleine verschil precies wat me heeft gered.

Maar voordat ik in Castricum belandde, waren er al eerdere periodes waarin mijn brein zijn eigen werkelijkheid had geconstrueerd. Een daarvan speelde zich af vlak voor mijn eerste opname in Bennebroek, in de kamer thuis waar ik opgroeide. In die tijd was er een muziekzender die The Box heette, waar je nummers kon aanvragen via sms. Ik keek er steeds vaker naar, en op een gegeven moment begon ik boodschappen en codes te zien in de muziek. Berichten die speciaal aan mij gericht waren. Ik probeerde het aan mensen uit te leggen, maar niemand begreep wat ik bedoelde. Dat gevoel van alleen staan met iets wat voor jou zo overduidelijk is — het is een van de eenzaamste ervaringen die ik ken.

Het nummer dat me het meest raakte was Lose Yourself van Eminem. Ik werd er goed paranoia van. In mijn kamer stond toentertijd een grote kartonnen versie van Eminem. Op het hoogtepunt van de psychose heb ik die uit frustratie stukgeslagen — alsof ik de bron van de boodschappen kon vernietigen. Die periode heeft weken, misschien wel maanden aangehouden. En toen ik terugkwam na de opname in Bennebroek, moest ik weer terug naar diezelfde kamer. De plek waar het allemaal was begonnen.