

Stijn Vanheule

WAAROM EEN
PSYCHOSE NIET
ZO GEK IS

Het verhaal achter hoop en herstel

**Lannoo
Campus**



Waarom een psychose niet zo gek is draagt het GPRC-label, wat staat voor 'Guaranteed Peer Reviewed Content'. Publicaties die dit label dragen hebben een peerreview-procedure doorlopen die beantwoordt aan de internationale wetenschappelijke standaarden.

D/2021/45/226 – ISBN 978 94 014 7767 3 – NUR 895

VORMGEVING OMSLAG Ines Cox

OMSLAGILLUSTRATIE Koen Broos

VORMGEVING BINNENWERK LetterLust | Stefaan Verboven

© Stijn Vanheule & Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2021.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

www.lannoocampus.be

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

www.lannoocampus.nl

Inhoud

Proloog 8

- 1 Een psychose is een onderbroken verhaal** 12
- 2 Discrete psychotische ervaringen
van dichtbij bekeken** 36
- 3 Wat zo kenmerkend is voor een manifeste psychose** 66
- 4 Hoe je in een psychose belandt
en wat dan tot uiting komt** 96
- 5 Ideeën over hoe je een psychose kunt temmen** 126

Epiloog 152

Eindnoten 155

De mens weet niet meer
dan de andere dieren;
hij weet net minder.

Zij weten precies
wat ze moeten weten.

Wij niet.

(Fernando Pessoa)

Proloog

In een psychose staat de wereld op zijn kop: onhoorbare stemmen fluisteren verwarrende boodschappen, de realiteit gedraagt zich vreemd, en anderen lijken doordrongen van duistere bedoelingen. Lastig, zowel voor wie het zelf meemaakt als voor betrokkenen. Maar wat is een psychose nu echt? Kun je grip krijgen op wat iemand dan doormaakt? Of zit zijn hoofd vol met onzin? En hoe kan het trouwens dat wanen, hallucinaties of andere bevreemdende ervaringen je gedachten compleet op hol doen slaan? Met deze moeilijke vragen ga ik in dit boek aan de slag.

Om voeling te krijgen met de leefwereld van een psychose, kun je beter niet blijven hangen in de vaststelling dat zoiets vreemd is. De vreemdheid van psychotische belevingen ligt voor de hand. Wie nooit geheime boodschappen hoorde in het radiojournaal, of nooit persoonlijk meemaakte dat woorden plotseling geen betekenis meer hadden, vindt het raar dat een ander wél iets dergelijks ervaart. Wil je die kloof overbruggen, dan is het beter om psychotische belevingen als een diepe crisiservaring te bekijken. Een psychose is een crisis waarin de werkelijkheid een onwerkelijk karakter krijgt. Woorden zorgen dan niet langer voor houvast in het denken, en vertrouwde verhalen verliezen hun dragende kracht, met allerlei bevreemdende ervaringen tot gevolg.

Dat zoiets in wezen mogelijk is, kan verwondering wekken. Spreken en verhalen vertellen doen we toch allemaal? Is een psychose dan iets dat iedereen kan overkomen? In elk geval toont het dat taal en verhaal cruciaal zijn om betekenis te verlenen aan wat

we meemaken, want vanzelfsprekend is onze werkelijkheid nooit. Wij maken haar sprekend, eenvoudigweg door zelf te spreken. Spreken wil zeggen dat we woorden met gebeurtenissen vermengen tot gedachten, die we op hun beurt gebruiken als bouwstenen voor verhalen. Verhalen die we eerst aan onszelf vertellen en later hardop ook aan anderen, of omgekeerd.

Verhalen strijken de hinderlijke plooiën van de realiteit glad. Met woorden en gedachten zoeken we naar waarheid en betekenis, naar vrijheid en verbondenheid. In het beste geval helpen verhalen ons om gebeurtenissen bevattelijk te maken en de werkelijkheid aanvaardbaar te vinden. Niet volledig uiteraard, maar toch voldoende om niet radeloos te worden. Genoeg ook om met anderen te kunnen delen wat ons beroert, wat op zijn beurt zorgt voor verbondenheid.

Dat lukt niet altijd. Soms zijn verhalen te arm voor de complexe werkelijkheid of zijn gebeurtenissen te woest voor onze woorden. 'Zoiets is toch onvoorstelbaar', zeggen we dan. Niet in voorstellingen te vatten, te overspoelend, te onbevattelijk om met taal te laten versmelten tot ordelijke gedachten. Op dat moment kraakt de verhalenverteller. En als hij kraakt, kraken ook zijn belevingen. Dat stuurt het bewustzijn in de war en plaatst een sterk associatieve manier van denken op de voorgrond. De gevolgen daarvan zijn niet min. De realiteit krijgt een onheilspellend karakter en alles wat iemand meende te kennen en waarop hij vertrouwde, zichzelf inclusief, raakt grondig verstoord. Tot hij er bijna gek van wordt, of zelfs helemaal gek.

Een psychose is een crisis waarin de werkelijkheid een onwettelijk karakter krijgt.

Over die crisiservaring gaat dit boek. Ooit fluisterde een collega me in dat *Wei Jie*, het Chinese karakter voor crisis, ook verwijst naar kans en uitdaging. Die gedachte is zo mooi dat ik ze niet meer uit mijn hoofd krijg. Want dat is een psychose ook: een kans en een uitdaging om anders met anderen, verhalen en ideeën om te

gaan. Een kans om ook de onzin van het leven een eigen plek te geven. Gelukkig leerde ik die gedachte eveneens van binnenuit te begrijpen via Mario, een jongeman met het syndroom van Down die ik aan het begin van mijn loopbaan als klinisch psycholoog ontmoette. Meer daarover in het eerste hoofdstuk.

In de vier hoofdstukken die daar nog op volgen, onderzoek ik in detail hoe allerlei discrete en manifeste psychotische ervaringen begrepen kunnen worden. Ook leg ik uit waarom hallucinaties en wanen pogen om orde te scheppen in een gedachtewereld zonder verhaal, en bespreek ik op welke uitdagingen een psychotische crisis precies een antwoord vormt. In het laatste hoofdstuk onderzoek ik tot slot waarom verbindend spreken en creativiteit een uitweg uit de waanzin kunnen bieden.

1

Een psychose is
een onderbroken verhaal

ZONDER WOORDEN IS DE WERKELIJKHEID VREEMD

Compleet teruggetrokken op een mufte zolderkamer in het huis van zijn ouders, zo leefde Mario toen ik hem voor het eerst ontmoette. Alleen voor de maaltijden kwam hij naar beneden, en dan nog was het moeilijk om hem te bereiken. Mario zat namelijk opgesloten in een denkbeeldige leefwereld, die het contact met zijn omgeving heel erg verstoorde. Op de schouder van Mario zat een personage met wie hij voortdurend in gesprek was. Mario praatte hardop met die onzichtbare compagnon, helder en duidelijk voor iedereen. De antwoorden die hij vervolgens hoorde, kon je alleen opmaken uit zijn mimiek. Geluidloos zag je hem woorden articuleren. Zijn eigen gemompel hoorde Mario blijkbaar als een stem die van buitenaf kwam. Een waar luisterspel, opgevoerd en beluisterd door een en dezelfde persoon, voor een publiek dat verbaasd toekeek. Vanuit mijn opleiding wist ik meteen wat er aan de hand was: dit waren hallucinaties.

En toch was er meer. Mario was in de eerste plaats een verteller, met een eigen verhaal. En ergens onderweg was dat verhaal onderbroken. Voor hem schoot er uiteindelijk niets anders over dan tonnen eenzaamheid en verwarde dialogen in een wereld die had opgehouden te bestaan. Samen met collega's zette ik daarom een intensieve thuisbegeleiding op. In deze context vond Mario voor zichzelf de draad voor een nieuw verhaal, deels verweven met het vroegere, en vooral de aanzet voor een toekomst. Het zou hem

helpen de zolderkamer te verlaten, in de buitenwereld nieuwe dingen te ondernemen en een eigen weg te kiezen. De ingebeelde persoon verdween daarbij gaandeweg van het toneel.

Voor mij was Mario een leermeester, maar dan wel een van het zenboeddhistische type, die niet veel zegt en toch veel duidelijk maakt. Eerst en vooral heeft hij me geleerd dat je niet bang hoeft te zijn voor het bizarre, voor dingen die niet bestaan behalve in het hoofd van een ander. Angst belet een mens contact te maken. Als je samen nieuwe ankerpunten wilt vinden, moet je daar voorbij zien te komen. Ook heeft hij me geleerd dat je niet bang hoeft te zijn om onderuit te gaan. Wie goed kan vallen, stelt een ander in staat om uit de rol van mislukkeling te treden. Hoe letterlijk dit 'vallen' te nemen is, kon ik al snel aan den lijve ondervinden.

Op een regenachtige dag kwam ik aan bij de woning van Mario. Na mijn afspraak met hem stond er nog een vergadering gepland en voor die gelegenheid had ik een pak aangetrokken, wellicht om een goede indruk te maken. Gehaast stapte ik uit mijn wagen, over een tuinpad met prachtig blinkende en dus spekgladde tegels. Na een mislukte evenwichtsoefening belandde ik op mijn buik in het gras. Kletsnat en onder de modderspatten. Vanuit zijn eenzame zolderkamer had Mario alles zien gebeuren. Terwijl ik nog aan het overeind krabbelen was, mezelf verwensend, riep hij me uit de deuropening al toe. Of ik wel oké was? Even later verdween hij om vervolgens terug te komen met een handdoek, die hij zachtjes tegen mijn borst drukte.

Plotseling was niet hij degene met het probleem, maar ik. Dat zorgde voor een belangrijke doorbraak. We gingen daarna een stuk lichtvoetiger met elkaar om, al was het maar omdat Mario niet naliet om af en toe lachend terug te blikken op die keer dat ik zo stevig onderuit was gegaan. In het contact met Mario werd de anekdote van mijn knullige val al gauw een opstapje. Vooral wanneer de dialoog tussen ons stokte, kwam hij er graag op terug.

Dat was een stap vooruit, want eerder traden vooral bij stiltes tijdens de gesprekken ook hallucinaties op.

Contacten tussen mensen bouwen voort op de verhalen die ze elkaar vertellen. Verhalen over vroeger, en over wie ze zijn of wat ze willen. Voor Mario was het moeilijk om rustig verhalend zijn weg te zoeken. Wellicht raakten ergens in zijn adolescentie de passende woorden voor een flinke hoeveelheid van zijn ervaringen zoek. Woorden die belevingen uit zijn binnenwereld zouden kunnen vasthouden aan gebeurtenissen om hem heen. Hij vond ze niet meer. Woorden die rondtollende gedachten omvormen tot gespreksmateriaal en op die manier een gevoel van gemeenschappelijkheid creëren. Ze lieten het afweten.

Wie met psychoses kampt, botst vroeg of laat op deze uitdaging: ooit moet je een plek geven aan de bevreemdende ervaringen die je intieme leefwereld overhoophalen.

Verweesd bleef Mario achter. De werkelijkheid ging verder, maar de zinnen in zijn hoofd volgden een andere cadans, een die de mensen om hem heen niet konden volgen. Mario vervreemdde van zijn omgeving. Moeder en vader zagen hun zoon verdwalen in rare hersenspinsels, worstelen met gebroken woorden en bovenal verdwijnen in een voor hen enge leefwereld. Dat was behoorlijk verwarrend, niet in het minst voor Mario zelf.

Zijn probleem was niet zomaar een op hol geslagen fantasielevens. Dat laatste ervaren we allemaal weleens. Wie de realiteit onvoldoende vindt, werkt die wat bij, om ze draaglijker of juist spannender te maken. Zoals we dat doen met onze digitale foto's. Is de afbeelding niet naar wens, dan goochelen we met vormen en contrasten. Uiteindelijk gehoorzaamt het beeld wel. Mario had het minder makkelijk dan de digitale fotograaf in onszelf. Fantasieën veronderstellen iemand die fantaseert en actief zijn verzinsels produceert. Niet zo bij Mario. Voor hem was de werkelijkheid zélf op hol geslagen. Niet hij deed vreemd, wel de

realiteit. Getuige daarvan die zogenaamde ingebeelde persoon, die voor hem allesbehalve ingebeeld was. Hij zag en hoorde die toch gewoon? Leg dat maar eens uit. Aan anderen. Of aan jezelf. Wie met psychoses kampt, botst vroeg of laat op deze uitdaging: ooit moet je een plek geven aan de bevreemdende ervaringen die je intieme leefwereld overhoophalen. Het is op dit punt dat Mario en ik elkaar ontmoetten.

HET WOORD PSYCHOSE DUIDT GEEN CATEGORIE MENSEN AAN

Etymologisch is psychose een interessante term. Hij benadrukt letterlijk dat er een aandoening (*ose*) is die het leven of de geest (*psyche*) teistert. In het gewone taalgebruik daarentegen is het woord psychose een lastige klant. Het valt me vaak op welke fatale weerklank het heeft. Velen denken meteen aan zieke hersenen, levenslang pillen slikken of nooit meer normaal zijn. Oudere termen zoals waanzin, krankzinnigheid, gekte of zothed lossen helaas niet zoveel op. Ook die werden en worden vooral gebruikt om aan te duiden dat je iemand niet langer serieus hoeft te nemen. Plato deed dat al in de oudheid: een gek is een persoon die onlogische dingen beweert en daardoor niet kan deelnemen aan het gewone maatschappelijke debat.¹

Het probleem schuilt voornamelijk in de wijze waarop we woorden als psychose gebruiken. Sneller dan we beseffen, duiden we er soorten mensen mee aan in plaats van belevingen, met als gevolg dat we individuen stigmatiseren. Alles begint met het onderbrengen van mensen in categorieën. De ene is gek/waanzinnig/zot/krankzinnig/psychotisch, de andere niet. Door op dat onderscheid vervolgens stereotiepe denkbeelden los te laten, ontstaan stigma's, en komt een schandvlek op iemands imago te liggen. Personen die we anders vinden dan onszelf, krijgen langs die weg allerlei ongewenste eigenschappen toegeschreven. We vinden ze bijvoorbeeld onevenwichtig, brutaal of gevaarlijk. Zoiets leidt tot uitsluiting,

want wie wil zich nu blootstellen aan een onevenwichtige en gevaarlijke bruit?

Dat is kwalijk, want iemand die al heel erg worstelt met de realiteit wordt daardoor nog meer opgesloten in het universum van zijn eigen miserie, met bittere eenzaamheid als gevolg. Stigmatisering is wellicht zo hardnekkig omdat het allerlei psychologische voordelen biedt voor wie stigmatiseert. Door aan een ander overdreven negatieve eigenschappen toe te dichten, worden diezelfde kenmerken immers geminimaliseerd bij mezelf en hoef ik ook niet te onderzoeken hoe ik persoonlijk bijdraag aan de moeilijkheden in ons onderlinge contact.²

Voor wie zich daar moeilijk iets bij kan voorstellen: lees het boek *Kortsluiting in mijn hoofd* van Brenda Froyen. Ze vertelt daarin over de kraambedpsychose die ze kreeg na de geboorte van haar derde kind. Veel van de hulpverleners die ze toen ontmoette, reageerden hard en kil. Ze catalogiseerden haar gedragingen als abnormaal en deden vervolgens bedroevend weinig moeite om voeling te krijgen met wat ze toen doormaakte. En neen, ik ga op mijn beurt ook niet stigmatiseren door die hulpverleners in het verdomhoekje te duwen. Vermoedelijk waren ze te onbeholpen en te bang bij zoveel leed en verwarring, of beschouwden ze het gewoonweg niet als hun taak om te proberen heel nabij te zijn als iemand in een toestand van psychose verkeert.³

In *Ben ik dan nu weer normaal?*, een vervolgbok dat zes jaar later verscheen, bespreekt Brenda Froyen hoe het haar verging zodra de psychose was opgeklaard. Gedurende enkele jaren nam ze het actief op voor een meer humane psychiatrische zorg. Ze toerde met een theaterstuk, zetelde in werkgroepen en sprak met beleidsmakers. Tot haar ontsteltenis bleven velen haar maar bekijken als die dame met haar psychiatrische problematiek. Mensen reageerden veelal terughoudend, alsof ze nog steeds wartaal uitsloeg. Stigma is een klevig etiket. Het laat blijvend sporen na.⁴

PSYCHOSE IS EEN VORM VAN BELEVEN, GEEN VORM VAN ZIJN

Het kan ook anders. We kunnen de term psychose ook gebruiken om een brug te slaan naar diep ontredderende ervaringen. Het nuttige van professioneel taalgebruik, met woorden als psychose, hallucinatie of waan, is dat het namen geeft aan diepe crisissen, en die naamgeving is op zich al belangrijk. Compleet onbegrijpelijke belevingen krijgen hierdoor ook bestaansrecht. Ze laten toe om de impact van een crisis aan te stippen en maken ons alert voor de pijn die iemand moet doorstaan. Wat eerst louter bestaat als een zeldzame moeilijkheid die een enkeling overvalt, wordt daardoor denkbaar voor anderen. Dat helpt ons om een uitweg te vinden. Mij heeft dit bij Mario in elk geval geholpen om niet heel hard weg te lopen van zoveel absurditeit en uitzichtloosheid.

Benamingen zorgen ervoor dat zulke belevingen een zekere seriositeit verwerven. Ze helpen om voeling te krijgen met vreemde stukken beleving die zonder zulke specifieke taal niet aan de oppervlakte komen en niet serieus worden genomen. Het is geen kwestie van aanstellerij en ook niet van hekserij. De benamingen drukken een vorm van beleven uit die je leven overhoophaalt en je heel ziek kan laten voelen.

Wie ziek is, kan dat niet zomaar veranderen, ook al wil hij dat met hart en ziel. Een wil om niet ziek te zijn heeft nog maar zelden iemand genezen. Zeker niet als het onderwerp van zijn ziekte erin bestaat dat hij lijdt onder zijn beleving van de werkelijkheid. Op dat breukvlak heeft een mens behoefte aan contact, zelfs al is de realiteit verhaspeld en zijn iemands gedachten in de war. Makkelijk is dat niet. Want hoe kun je een verbondenheid ontwikkelen met iemand die de werkelijkheid radicaal anders beleeft?

Drie dingen in het bijzonder kunnen daarbij het verschil maken: openstaan voor het bevreemdende van psychotische ervaringen, leren omgaan met angst, en creatief zijn in het zoeken van verbindingen.

Dat is de les die ik onder meer van Mario heb geleerd. Door zijn verstandelijke beperking had hij slechts weinig woorden ter beschikking. Toch waren het er ruim voldoende om duidelijk te maken dat psychotische ervaringen een mens niet omvormen tot een vreemdsoortig wezen. Psychose is geen definitieve toestand van gestoordheid die vraagt om uitgesloten, opgesloten of platgespoten te worden. Integendeel. Het is een hunkering naar erkenning en verbondenheid, zelfs naar Waarheid (ja, met hoofdletter). Maar dan een die nogal onhandig verschijnt in de vorm van een andere realiteitsbeleving. Een 'gestoorde', die zich kenmerkt door verhaspelde verhaallijnen en wilde denkassociaties die je met je logische verstand niet zomaar kunt volgen.

Mario heeft me voor het eerst in mijn loopbaan laten ervaren dat spreken ook in zo'n situatie een verschil kan maken. Bijna een jaar lang had ik wekelijks gesprekken met hem. Een verstandelijke beperking legt een limiet op aan de woordenschat die iemand kan gebruiken, maar niet aan de onderwerpen. Gesprekken over wat het personage op zijn schouder allemaal fluisterde, over schoolgaan en werken, over ouders en meisjes, over muziek en hardop zingen, en uiteraard ook over de letterlijk aanmodderende psycholoog. Die kreeg de modder-vlekken niet meer uit zijn pak.

Het was niet altijd gemakkelijk om in Mario's verhaal een rode draad te vinden. Zijn gedachten sprongen soms te wild in het rond voor een vlot contact. Niettemin ben ik ervan blijven uitgaan dat Mario iets te vertellen had. Voor mij zat iemand die het moeilijk had. Hoe vreemd zijn uitspraken soms ook waren, ze deden ertoe. Ik luisterde naar hem, ik dacht hardop na met hem, over wat moeilijk liep en over wat wél lukte. En ja, onze gesprekken hielpen hem om een en ander te herschikken in zijn leven. Spreken en luisteren, de klassieke gesprekstherapie dus, kan mensen helpen om niet knettergek te worden van de waanzin die hen overvalt. Langs die weg duiken er nieuwe aanknopingspunten op wanneer hun leven uiteen dreigt te vallen.

De grootste uitdaging om aan de slag te gaan met iemand die last heeft van psychotische ervaringen is angst. Ten eerste beklemmt een psychose

uiteraard degene die ze rechtstreeks ervaart. Dat komt omdat die belevingen abrupt opduiken en onbevattelijk zijn. Daarnaast jagen ze ook omstanders de stuipen op het lijf. Die kunnen evenmin volgen en voelen gegarandeerd de radeloosheid die iemand dan ondergaat. Om op dat moment niet te vluchten, letterlijk of in allerlei maatregelen die

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 15 procent van de algemene bevolking ooit psychotische ervaringen heeft.

het zwijgen opleggen, is een portie zen nodig. Zonder zen kun je geen zinvolle aanwezigheid realiseren. Je moet leren om geduldig te blijven bij je eigen angst en onmacht. Dat is de enige manier om contact te krijgen met wat iemand zegt en doet in een psychose.

Trouwens, uit onderzoek blijkt dat ongeveer 15 procent van de algemene bevolking ooit psychotische ervaringen heeft. Zo uitzonderlijk is dat dus niet. Bij de meeste mensen is de impact ervan beperkt en groeit die beleving niet uit tot een klinisch probleem waarvoor behandeling nodig is. Bij naar schatting 1 procent van de bevolking is dat wel het geval en is psychiatrische ondersteuning aangewezen. Tussen beide ligt een grijze zone, waarbij ietwat vreemde belevingen met een beperkte impact op iemands ruimere functioneren heel geleidelijk overgaan in excentrieke ervaringen die het realiteitsgevoel radicaal ondermijnen.⁵

WAANZIN IS DE LIMIET VAN ONZE MENSELIJKE VRIJHEID

In de middeleeuwen overheerste de gedachte dat waanzin samenhangt met dierlijkheid. Waanzin, dat is het beest-in-de-mens dat de kop opsteekt, zo dacht men. Een waanzinnig iemand verliest een stuk van zijn menselijkheid door het opduiken van een veel primitievere functioneringsvorm. De wildheid van de waanzin weerspiegelt de wildheid van het dier. Een wild dier is niet voor rede vatbaar, laat staan voor dialoog, dus een waanzinnige ook niet. Geen wonder dat men zo brutaal omging met hen. Ontmenselijking heet dat: bekijk

iemand niet langer als volledig menselijk en allerlei ontoelaatbaarheden worden aanvaardbaar.

Het omgekeerde geldt ook. Wanneer we afstappen van onze voorin genomenheid over psychose en leren omgaan met de angst die dit bij ons oproept, kunnen we iemand die last heeft van zulke problemen ongedwongen tegemoet treden. Evident is het niet, want er bestaat een lange geschiedenis die ons er eerder toe wil verleiden om waanzin aan te zien als een ontaarde, minstens verwarde en waarschijnlijk zelfs gevaarlijke vorm van bestaan.

Maar wat als psychose nu eens innig zou samenhangen met menszijn? Zo onaannemelijk is dat niet. Welk ander levend wezen is in staat om zo erg te lijden onder zijn eigen realiteit? Eerder dan een aanfluiting van het menselijk vernuft, is het misschien wel een uitdrukking van onze kwetsbare verhouding met de werkelijkheid.

De Franse psychoanalyticus Jacques Lacan bekijkt het in elk geval zo. Hij beschouwt waanzin als een limietervaring van menselijke vrijheid. Een behoorlijk lastige limiet om tegenaan te botsen, weliswaar. Een die gebukt gaat onder een beangstigende eenzaamheid en snakt naar verbondenheid, maar tegelijkertijd bij uitstek een licht werpt op ons psychisch functioneren. Ook dat van jou en mij.

Lacan stelt: 'Het wezen van de mens kan niet enkel niet begrepen worden zonder de waanzin, het zou ook niet het wezen van de mens zijn als het in zich ook niet de waanzin meedroeg, als limiet van zijn vrijheid.'⁶

Toen ik die stelling voor het eerst las (of beter: een aantal keer na elkaar las), vond ik ze beslist fascinerend en inspirerend. En dat is nog steeds het geval. Achter de bizarre façade van psychotisch gedrag woont een mens die dermate vrij is dat hij gek wordt van het gebrek aan fundament in zijn bestaan, en die de brug van verbondenheid met anderen niet meer kan betreden.

De waarheid is echter dat niemand spontaan weet wat die fundamenteën zijn en hoe die brug eruit zou kunnen zien. Alleen slagen sommigen er beter in dan anderen om deze waarheid te vergeten door volledig te geloven in iets wat hun leven zin geeft. Zo kijk ik ernaar. Wie worstelt met waanzin, worstelt met de fundamenteën van onze existentie. Zo iemand verdient een luisterend oor en desgewenst ook een *compagnon de route* die helpt om aan te knopen bij de werkelijkheid.

Lacans stelling weerspiegelt een mensvisie. In onze vermarkte samenleving klinkt het soft om te vertrekken vanuit een visie, maar visies hebben een harde impact. Ze bepalen hoe we kijken naar mensen, ook en vooral wanneer we ontkennen een visie te hebben. Visies brengen ons ertoe om een onderscheid te maken tussen wat we belangrijk en onbelangrijk vinden.

Wie waanzinnigen beschouwt als halve dieren, vindt het niet erg om ze op te sluiten. Wie psychose louter bekijkt als biologische verstoring, vindt het overbodig om te investeren in praten. Wie psychotische ervaringen benadert als een uiting van mens-zijn, zal veel zorg besteden aan goede contacten en, zoals psycholoog Peter Dierinck het formuleert, aan hoop verlenen.⁷

De achterliggende gedachte bij Lacan is dat het doen en laten van een mens niet volledig vastligt. Voor een deel programmeert de natuur ons gedrag, maar dankzij ons talige voorstellingsvermogen hebben we ook bewegingsruimte. Uiteraard geldt dit niet voor primaire activiteiten zoals eten verteren, lichaamstemperatuur reguleren of ademen. Dat gebeurt tamelijk vanzelf. We zijn vooral in zekere zin 'vrij' bij enkele doelbewuste handelingen: welke kleren trek ik vandaag aan, wat zou een leuke vakantieplaats kunnen zijn?

Op een fundamenteeler niveau zien we die vrijheid bij intieme onderwerpen. Wanneer we iets verzwijgen tegenover een geliefde, op bepaalde manieren reageren bij een ruzie, of ons het hoofd breken over de toekomst: ook in elk van deze situaties zijn we vrij. We reageren niet louter via automatismen. We bewegen ons in een zone