

Godfried van Benthem van den Bergh

Uit de put

Manisch-depressief: ervaringen en analyses

2017 Prometheus Amsterdam

Ik heb wat volgt geschreven met het oog op lotgenoten, voor degenen die zich bij hen betrokken voelen, en natuurlijk ook voor belangstellende lezers. Mijn ervaringen zullen niet in alle opzichten door alle lotgenoten worden gedeeld. Manisch-depressieve mensen herkennen elkaar, maar hebben toch ook ieder een unieke biografie.

Ik heb mijn ervaringen beschreven zoals ik die heb beleefd. Gelukkig heeft lithium mij tijds uit de put gehaald en mij in staat gesteld het op te schrijven.

Begin

De eerste keer dat ik depressief werd, raakte ik geleidelijk gevangen in een proces dat ik niet begreep en waar ik niets tegen kon doen. Het begon met een verlies van energie, fysiek en mentaal, waarvan de oorzaak mij volstrekt duister was. Het gooide mijn werk behoorlijk in de war. Ik zou een jaar op het NIAS doorbrengen om aan een proefschrift te schrijven.¹ De eerste maanden had ik het zeer naar mijn zin en mijn werk schoot goed op.

Het NIAS was in die tijd gevestigd bij de duinen van de Wassenaarse Slag, niet ver van Oegstgeest, waar ik toen woonde. Het lag voor de hand om ter compensatie van mijn zittend bestaan heen en weer te fietsen. De eerste tijd deed ik dat ook, maar plotseling werd het me zonder naspreekbare redenen te veel. Ik was al moe terwijl ik nog nauwelijks op weg was. Al was de afstand niet zo groot, ik kon het op de fiets niet meer aan. Ik moest dus voortaan wel met de auto gaan. In herfstregen en wind vond ik een excuus, dat door de komst van de winter werd versterkt.

Erger was het verlies van mentale energie, dat niet met een auto kon worden goedge maakt. Ik kon me steeds minder goed concentreren. Ik probeerde tevergeefs een manuscript te verbeteren om het tijdens een bijeen-

komst aan collega's voor te leggen. Ik heb het niet afgezegd, want daar zou ik me voor hebben geschaamd. Maar waar ik al bang voor was, gebeurde: mijn hoofdstuk werd slecht ontvangen. Ik vond het zelf ook niet goed, maar ik was niet meer in staat het te herschrijven. Ik dacht dat ik me zo ellendig en verlamd voelde, omdat ik in mijn werk was vastgelopen. Ik besepte niet dat het omgekeerd was: een depressie had me tot een schim van mijzelf gemaakt.

Wat was er met me? Van manisch-depressiviteit had ik nog nooit gehoord. Maar dat maakte niets uit voor hoe ik me voelde, opgesloten in een vreemde en angstaanjagende wereld. Van mijn zelfvertrouwen was weinig over. Wat ik ook deed, het viel mij zwaar. Enige afleiding was niet mogelijk. Iets prettigs kon ik niet meer doen, want er was niets wat ik nog prettig vond. Ik werd bang om het huis uit te gaan en andere mensen te ontmoeten. De inleiding die ik over mijn werk op het NIAS zou houden durfde ik niet aan en heb ik afgezegd. Ik kende niemand die dezelfde ervaringen had. Ik moest wel denken dat mijn ellendige toestand aan mijzelf lag. Ik kreeg genoeg gelegenheid om over mezelf te piekeren, want ik bleef thuis om mij voor iedereen te verstoppen.

Na een tijdje verdween de depressie, van het ene moment op het andere, even onverwacht als ze gekomen was. Mijn verschrompelde zelf werd weer de oude. Geen spoor meer te bekennen van de angst en ellende die ik gevoeld had. Ik werd weer 'gewoon'. Voorgoed, dacht ik. Het was inmiddels zomer, zodat ik in alle rust op mijn boot kon bijkomen. Daarna vatte ik mijn werk – lesgeven, lezen, schrijven – weer met animo op. Ik hoefde geen moeizame

uitvluchten meer te bedenken om afspraken af te zeggen en onder verplichtingen uit te komen. Niemand kon aan mij merken wat ik had meegemaakt, en ik liet dat ook aan niemand merken. Ik schaamde me nog steeds, en dacht dat andere mensen me minderwaardig zouden vinden als ik over mijn ervaringen zou praten. Ik was er wel van overtuigd dat wat ik had meegemaakt, niet meer terug zou komen.

Dat had ik gedacht. Het kwam terug. Nu wist ik zeker dat het nooit meer zou ophouden. Mijn tweede ronde bleek identiek aan de eerste, en hield ook even plotseling op. Ik dacht ook nu weer dat dit de laatste keer zou zijn. Ik voelde me weer uitstekend. Het moest nu afgelopen zijn. Mijn eigen zelf zou niet meer verdwijnen. Toch maakte dat mezelf hoop inpraten me minder zeker. Ik moest na twee keer toch rekening houden met de mogelijkheid van een derde aanval. Ik hoopte die te kunnen pareren. Ik probeerde me te wapenen en sterker te maken. Als ik weer iets zou voelen aankomen, zou mijn antwoord zijn: Ik laat me niet kisten, ik laat niet weer bezit van me nemen. Ik blijf gewoon. Het verweer bleek niets voor te stellen. En voor de derde keer sloeg de gevreesde verlamming toe.

Ik was mij er toen nog niet van bewust dat mijn kwaal een cyclisch verloop had. Dat was misschien maar goed ook, omdat ik elke keer dat ik weer ‘gewoon’ was, hard aan het werk ging om de verloren tijd in te halen. Ook de manische kant van de cyclus ontwikkelde zich bij me, zij het in milde vorm. De hypomanie – ik wist pas later dat het dat was – viel me nog niet op. De uitingen ervan be-

schouwde ik als uitvloeisel van mijn persoonlijkheid. Ik kreeg een stroom van ideeën, die ik opschreef voor later gebruik. Maar belangrijker was dat ik met meer gemak schreef. Ik voelde me beter dan ooit en genoot van mijn wat opgeblazen ego en van mijn diepgaande gesprekken met wildvreemden. Voor mijn huisgenoten werd ik eerder een onmogelijke dwingeland. Het superieure zelfbeeld van mijn manische periode maakte de val in een depressie erna nog moeilijker en onbegrijpelijker.

Vestdijk als lotgenoot

Lange tijd wist ik niet wat ik nu beurtelings onderging en tevergeefs bestreed. Daar kwam bij toeval verandering in. In een Engelse haven zocht ik op mijn bootradio naar muziek die het aanhoren waard was. Onbedoeld stuitte ik op een gesprek over Simon Vestdijk. Het bleek een programma waarin zijn vrouw en een paar van zijn vrienden over Vestdijks steeds terugkerende depressies praatten. Ik begreep al snel dat Vestdijks ervaringen met de mijne overeenkwamen. Dat ik mijn lot met iemand bleek te delen – en dan nog wel Vestdijk, die ik bewonderde – was een opluchting. Ik had nog nooit met iemand kunnen praten die net als ik steeds weer in bezit werd genomen door wat depressies bleken. Mijn huisarts had mij er wel van proberen te overtuigen dat ik een depressie had, dat dit veel voorkwam en na enige tijd weer zou overgaan. Ik geloofde hem niet. Hij kon me niet overtuigen dat mijn toestand niet uniek was. Pas Vestdijk, al leefde hij niet meer, deed mij de aard van mijn kwaal beseffen. In zijn geschriften heeft hij niet gerept over een manische fase. Hij kan die of in lichte mate hebben gehad of alleen regelmatig depressies hebben gekregen.

Vestdijk heeft niet veel over zijn depressies geschreven,

maar wat hij schreef, is van cruciaal belang. De in de laatste jaren van zijn leven beschikbaar gekomen antidepressiva sloegen goed bij hem aan. Dat bracht hem er wellicht toe 'een leuke cynisch-realistische roman' over zijn depressies te willen schrijven, zonder zelfbeklag. Ik vond het vermijden van zelfbeklag een streven dat navolging verdiende. Maar 'leuk' als leidend beginsel was voor Vestdijk onmogelijk. Zo schrijft hij in zijn postuum uitgegeven, onvoltooide boek *De persconferentie* dat aan zijn cynisch-realistische criterium had moeten voldoen:

In februari kreeg ik een depressie. Het was precies hetzelfde als de eerste maal... [Ik] verzonk in de meest ondraaglijke vertwijfeling, met een extra schuldgevoel, omdat ik dit niet zelf had kunnen voorkomen, bijvoorbeeld door de 'wil', waarvan mijn vader zo had opgegeven. Ik had bewezen, dat ik door en door gezond was, ik had op school kunnen werken als geen ander, en toch nu dit ellendige gevoel in mijn ziel en lichaam, en alles nog meer uitgesproken, uitgekristalliseerd dan eerst: mensenschuwheid, die des te heviger was, omdat ik niet van het lauwe, koortsige bed bestaan naar de depressie overging, maar er meteen, na een paar dagen voorbereiding, in gesmeten werd, niet meer kunnen werken, nooit meer kunnen werken, een tergend gevoel van minderwaardigheid doordat ik er met niemand over spreken kon, en nergens lotgenoten kon ontdekken.²

Ervaringen van lotgenoten zijn zo belangrijk voor manisch-depressieven omdat zij meestal op een onverklaar-

bare manier, zonder lichamelijke of biografische aanleiding, in hun ellendige toestand terecht zijn gekomen. Wat ik toevallig op de radio over Vestdijk hoorde, had meer betekenis voor me dan wat mijn huisarts me kon vertellen (hoezeer ik zijn betrokkenheid en de aan mij bestede tijd en aandacht ook waardeerde).

Vestdijk had van zijn zeventiende jaar tot kort voor zijn dood in 1971 regelmatig depressies. In het radioprogramma dat ik hoorde, vertelde de dichter Adriaan Roland Holst dat hij onaangekondigd bij Vestdijk binnenstapte, niet wetende dat deze zwaar depressief was. Hoewel Mieke Vestdijk hem vertelde dat haar man geen bezoek kon verdragen, liep hij de trap op naar de slaapkamer en duwde de deur open. Vestdijk lag met dichte gordijnen op bed. Roland Holst wist niets beters dan te vragen: 'Hoe is dat nou, zo'n depressie?' Pas na een paar minuten zwijgen zei Vestdijk zachtjes: 'Niet leuk.'

Vestdijk moest lange tijd een depressie of vanzelf over laten gaan, of zijn lot in handen geven van een psychiater. In een openhartige brief aan zijn uitgever Geert Lubberhuizen uit 1969 beschrijft hij de gevolgen van het laatste:

Later kwamen de klootzakken op het idee van de elektroshocktherapie. Heb ik ook gehad, in '54 hebben de idioten me 12x lens geslagen en 'genezen' naar huis gestuurd. Nu, ik was genezen, want ik was mijn geheugen kwijt, zodat ik thuis niet eens meer wist waar de plee was. Depressie was ook weg, fijn. Na 3 weken keerde het geheugen terug, zodat ik weer zonder leiding schijten en pissen kon, maar de depressie kwam ook terug. Dank u, dokter.³

Zo werd Vestdijk onderworpen aan therapieën waarvan zijn artsen de gevolgen onvoldoende kenden. Hij kreeg een slaapkuur, waarbij hij erin slaagde drie etmalen aan een níet te slapen. Een kordate vriendin wist hem uit de kliniek te bevrijden. Na twee maanden genas hij spontaan van zijn depressie, ‘armer aan geld, rijker aan psychiatrische ervaring’. Vestdijk was zeker niet wars van behandeling met nieuwe middelen. In zijn laatste jaren kon hij er ook nog van profiteren.

Bij zijn vertrek uit een kliniek kreeg hij van een arts een boodschap mee: ‘Depressies genezen ze tegenwoordig met een nieuw middel, Tofranil, onthoud dat.’ Bij een volgende depressie eiste Vestdijk van zijn huisarts verwijzing naar een jonge psychiater, ‘niet bevangen in eigenwijze systeempjes van het jaar nul’. En inderdaad: het antidepressivum Tofranil bleek heel goed te werken tegen depressies. Maar Vestdijk weet:

als een arme donder een melancholie krijgt, omdat zijn schoonvader overleden is zonder hem een rooie duit achter te laten, helpt Tofranil niet. Het werkt ook pas na een paar weken, waarin men zich niet beter gaat voelen en eerder alle vertrouwen in de werking van het middel verliest.

Zijn depressie was zo onverwacht en zo radicaal verdwenen dat Vestdijk het bijna als een wonder heeft ervaren. Hij kon zo net op tijd profijt trekken van de ontwikkeling van antidepressiva. Al schijnt het effect daarvan aanvankelijk vaak hoopgevend te zijn, het beklijft meestal

niet. Als een depressie door een antidepressivum verdwijnt, is de kans groot dat er vroeg of laat weer een nieuwe opkomt, die opnieuw met een antidepressivum moet worden bestreden, en dat lukt niet altijd. Half mei 1969 kreeg Vestdijk toch opnieuw een depressie. Maar hij had niet verwacht dat hij 'op 1 juli om 6 uur genezen wakker werd en de slaapdrunkenheid van Mieke [zijn vrouw] om 7 uur kon overwinnen met een niet op slag geloofde vreugdekreet'.

Anderhalve maand depressie is lang – en lijkt voor een lijder eindeloos.