

**Ik wil dood
maar eerst
een bord
tteokbokki**

Leesexemplaar

**Ik wil dood
maar eerst
een bord
tteokbokki**

Baek Se-hee

Vertaald door
Mattho Mandersloot



P E L C K M A N S

INHOUD

Proloog	7
1 Een beetje depressief	11
2 Ben ik een pathologische leugenaar?	33
3 Ik houd mezelf onder toezicht	49
4 Het is niet uniek om uniek te willen zijn	67
5 Die verdomde eigenwaarde	79
6 Wat moet ik doen om mezelf te begrijpen?	91
7 Hokjesdenken, oordelen en wegwezen	101
8 Hallo, bijwerkingen	109
9 Obsessie met uiterlijk en theatrale persoonlijkheidsstoornis	119
10 Waarom vind je me leuk? Wat als ik dit doe? Of dit?	141
11 Ik ben niet mooi	153
12 Dieptepunt	163
13 Epiloog: Maar ja, in een wereld zonder duister kun je het licht niet waarderen	171
14 Nawoord van de therapeut: van de ene imperfectie naar de andere	175
15 Postscriptum: een positieve kijk op depressie	177

PROLOOG

‘Als je gelukkig wilt zijn, moet je de volgende waarheden niet vrezen, maar ze onder ogen zien: één, dat we altijd ongelukkig zijn en dat ons verdriet, ons leed en onze vrees goede bestaansredenen hebben. Twee, dat er geen reële manier bestaat om deze gevoelens geheel van onszelf te scheiden.’

– *Une parfaite journée parfaite* van Martin Page

Dit motto is een van mijn favoriete citaten, waarin ik me altijd goed heb kunnen vinden. Zelfs in mijn meest overweldigend depressieve periodes kon ik alsnog lachen om de grappen van vrienden, hoewel ik me vanbinnen leeg voelde, om vervolgens een leegte in mijn maag te voelen en tteokbokki te gaan eten – wat was er mis met mij? Ik werd getergd door een vaag gevoel, niet extreem depressief, maar ook niet bepaald gelukkig. Uit onbegrip dat deze tegenstrijdige gevoelens bij veel mensen naast elkaar kunnen bestaan, kreeg ik het soms extra zwaar te verduren.

Waarom vertikken we het om eerlijk over onze gevoelens te zijn? Zijn we zo levensmoe dat we geen puf meer hebben om er überhaupt over te praten? Ik wilde zo graag mensen vinden die hetzelfde voelden als ik. Daarom besloot ik om, in plaats van oeverloos rond te dwaalen in een eindeloze zoektocht, mezelf op te werpen als

iemand naar wie zij op zoek konden gaan: om mijn arm in de lucht te steken en ‘Hier ben ik!’ te roepen, in de hoop dat iemand me zou opmerken, zichzelf in mij zou herkennen en naar me toe zou komen, zodat we troost konden vinden in elkaars bestaan.

Wat volgt is een logboek van de behandeling die ik heb doorlopen voor dysthymie, oftewel persisterende depressieve stoornis (een staat van constante, lichte depressie). Het staat vol met persoonlijke en soms onnozele details, maar ik heb geprobeerd er meer van te maken dan een woordenstroom waarin ik simpelweg mijn donkere emoties tentoonspreid. Ik onderzoek specifieke situaties in mijn leven om de onderliggende reden van mijn gevoelens te achterhalen en zo een gezondere richting in te kunnen slaan.

Ik ben benieuwd naar mensen zoals ik, die vanbuiten tiptop in orde lijken, maar vanbinnen langzaam weggroten, waarbij de rotting wordt veroorzaakt door het vage gevoel niet helemaal in orde te zijn, maar ook niet in elende te verkeren. De wereld heeft de neiging zich uitsluitend te richten op dat wat heel erg straalt of dat wat heel erg donker is. Veel mensen in mijn omgeving kunnen mijn vorm van depressie niet bevatten. Maar wat is dan een ‘acceptabele’ vorm van depressie? Kunnen we óóit volledig begrijpen wat we onder depressie verstaan? Dat gezegd hoop ik dat mensen dit boek lezen en denken: ik ben dus niet de enige die zich zo voelt, of: nu weet ik dat sommige mensen hiermee leven.

Ik heb kunst altijd gezien als iets waarmee onze harten worden beroerd. Kunst gaf mij hoop: de hoop dat

vandaag misschien geen perfecte dag is, maar toch best oké, en de hoop dat ik de hele dag depressief kan zijn om uiteindelijk toch in lachen uit te barsten om iets heel triviaals. Ik besef nu dat het even natuurlijk is mijn donkere kant te tonen als mijn lichtere. Door op mijn eigen manier kunst te beoefenen hoop ik mijn weg te vinden naar andermans hart, net zoals dit boek zijn weg heeft gevonden naar u.

Baek Se-hee

I

EEN BEETJE DEPRESSIEF

Klassieke symptomen zoals dwanggedachten, stemmen horen en zelfverminking zijn niet de enige tekenen van depressie. Zoals een licht griepje ons van top tot teen kan teisteren, zo kan een lichte depressie onze hele geest kwellen.

Al van jongs af aan ben ik introvert en verlegen. Mijn herinneringen uit die tijd zijn vervaagd, maar als ik mijn oude dagboeken teruglees, kom ik beslist niet als een geboren optimist uit de bus en lijk ik zo nu en dan terneergeslagen te zijn geweest. Op de middelbare school nam mijn depressie vastere vorm aan, wat mijn schoolprestaties negatief beïnvloedde, me ervan weerhield te gaan studeren en mijn toekomst aantastte. Misschien sprak het voor zich dat ik als volwassene depressief zou blijven. Maar zelfs toen ik alle dingen die ik aan mezelf wilde veranderen op de schop had genomen – eetgewoonten, opleiding, liefdesleven, vriendschappen – was ik nog steeds depressief. Niet altijd even erg, maar mijn slechte humeur was zo onvermijdelijk als slecht weer. Soms viel ik vrolijk in slaap om de volgende ochtend sip en somber wakker te worden. In tijden van stress kon ik

mijn eten niet binnenhouden en als ik me slecht voelde, hilde ik non-stop. Ik gaf me over aan de opvatting dat ik van nature depressief was, altijd al geweest, en stond mezelf toe steeds donkerder te denken.

Mijn paranoia over de rest van de wereld groeide en vooral in het bijzijn van vreemden voelde ik me paniekerig, maar ik ontpopte me als een uitstekend actrice door te blijven veinzen dat alles goed met me ging. Lange tijd bleef ik mezelf opjatten om me eroverheen te zetten, denkend dat ik mijn depressie op eigen houtje de baas kon blijven. Tot ik het op een gegeven moment echt niet meer aankon en eindelijk besloot hulp te zoeken. Ik was zenuwachtig en bang, maar probeerde mijn verwachtingen te temperen toen ik de spreekkamer binnenstapte.

Therapeut: Zo, waar kan ik u mee van dienst zijn?

Ik: Tja, volgens mij ben ik een beetje depressief.
Moet ik dat uitleggen?

Therapeut: Heel graag.

Ik: (Ik pak mijn telefoon en lees voor uit mijn notities.) Ik vergelijk mezelf te veel met anderen, waardoor ik mezelf vaak uitkaffer, en ik heb een laag zelfbeeld.

Therapeut: Hebt u erover nagedacht wat daaraan ten grondslag kan liggen?

Ik: Het lage zelfbeeld is begonnen door hoe ik ben opgegroeid, denk ik. Mijn moeder kon er vroeger niet over ophouden dat we straatarm waren. Ons huis van zestig vierkante meter was veel te klein voor een gezin met drie kinderen. Er was een flatgebouw in onze wijk met dezelfde naam als het onze, maar met veel grotere appartementen. Op een keer vroeg de moeder van een vriendin in welk van de twee gebouwen ik woonde, het kleine of het grote, waardoor ik me schaamde voor ons huis en zoveel mogelijk vermeed om anderen erover te vertellen.

Therapeut: Hebt u nog andere herinneringen aan die tijd?

Ik: O, bakken vol. Het is een ontzettend cliché om te moeten vertellen, maar mijn vader sloeg mijn moeder. Tegenwoordig gebruiken sommige men-

sen het eufemisme ‘echtelijke ruzie’, maar ik noem het gewoon huiselijk geweld, want dat was het. Als ik aan mijn jeugd terugdenk, zie ik mijn vader voor me terwijl hij mijn moeder, mijn twee zussen en mij ervanlangs geeft, het huis kort en klein slaat en midden in de nacht de benen neemt. Wij vielen dan huilend in slaap en lieten de puinhoop ’s ochtends achter wanneer we naar school gingen.

Therapeut: Hoe voelde u zich daarbij?

Ik: Wanhopig? En bedroefd, denk ik. Het voelde alsof ons gezin een geheim met zich meedroeg dat ik aan niemand mocht vertellen, een geheim dat steeds groter en groter werd. Ik dacht dat ik alles moest verbergen. Mijn grote zus zorgde dat ik mijn mond hield over wat er thuis gebeurde en ik deed hetzelfde bij mijn kleine zusje. Alles wat zich thuis afspeelde, had een vernietigende uitwerking op mijn zelfbeeld, maar inmiddels vraag ik me af of mijn zus er ook iets mee te maken had.

Therapeut: Bedoelt u soms de verhouding mét uw zus?

Ik: Misschien wel, ja. De liefde van mijn zus was niet onvoorwaardelijk. Als ik slechte cijfers haalde of een paar kilo aankwam of niet hard genoeg mijn best deed, pestte ze me en gaf me het gevoel dat ik minderwaardig was. Ze is iets ouder dan

ik, dus haar wil was wet. Geld speelde ook een rol, want mijn zus kocht nieuwe kleren en schoenen en tassen voor mij en mijn zusje. Zo manipuleerde ze ons. Als we tegen haar ingingen of niet naar haar luisterden, zei ze dat ze alle cadeaus weer van me ging afpakken.

Therapeut: Wilde u daardoor weg van huis?

Ik: Absoluut. Het voelde in alle opzichten als een giftige verhouding. Mijn zus zat vol met tegenstrijdigheden. Bijvoorbeeld, zij mocht wel bij vriendinnen logeren, maar ik niet. Zij mocht dragen wat ze wilde, terwijl sommige kleren voor mij verboden waren. Dat soort dingen. Alles aan haar was een haat-liefdeverhaal: ik haatte haar, maar ik was bang dat ze boos op me werd en me in de steek zou laten.

Therapeut: Hebt u ooit geprobeerd om afstand te nemen van die verhouding?

Ik: Uh, ja, zodra ik oud genoeg was om een bijbaantje te nemen, nam ik mezelf voor om op eigen benen te staan, in financiële zin dan. Dat lukte, beetje bij beetje.

Therapeut: En in geestelijke zin?

Ik: Dat was moeilijk. De enige vrienden van mijn zus waren haar vriendje en ik, want wij waren de enigen die precies deden wat ze wilde. Op een dag zei ze dat ze een hekel had aan rondhangen

met anderen en dat ze zich bij mij het meest op haar gemak voelde. Dat maakte me zo kwaad, dat ik me voor het eerst tegen haar durfde uit te spreken. Ik zei: 'Ik voel me helemaal niet op mijn gemak bij jou. Sterker nog, door jou voel ik me rot.'

Therapeut: Hoe reageerde ze daarop?

Ik: Ze was geschrokken. Kennelijk heeft ze er een paar nachten van moeten huilen. Nog steeds als dat moment ter sprake komt, krijgt ze tranen in haar ogen.

Therapeut: Hoe voelde u zich bij haar reactie?

Ik: Geraakt, maar ook opgelucht of zo. Ik voelde me bevrijd. Ietsje.

Therapeut: Zag u dan geen verbetering in uw zelfbeeld nadat u afstand nam van uw zus?

Ik: Soms voelde ik wel iets dat je zelfvertrouwen kunt noemen, maar volgens mij zette mijn gehele stemming of depressie zich voort. De afhankelijkheid die ik eerst voor mijn zus voelde, projecteerde ik later op mijn partners.

Therapeut: Hoe staat u in het liefdesleven? Neemt u graag het initiatief om toenadering te zoeken?

Ik: Absoluut niet. Als ik iemand leuk vind, ga ik er meteen van uit dat die persoon me een makkelijke prooi vindt en me als grofvuil gaat behandelen, waardoor ik niet eens laat blijken dat ik in-

teresse heb. Ik heb nog nooit iemand verteld dat ik hem of haar leuk vind en nog nooit geprobeerd iemand te versieren. Mijn relaties zijn altijd passief. Als iemand me leuk vindt, ga ik er een tijdje in mee en als dat goed uitpakt, zijn we een item. Dat is het riedeltje.

Therapeut: Zijn er ook keren geweest waarbij u besloot geen 'item' te worden?

Ik: Nauwelijks. Als ik met iemand afspreek, blijf ik dat meestal voor langere tijd doen en dan word ik al snel van die persoon afhankelijk. Mijn partners zorgen goed voor me. Maar zelfs als ze me begrijpen en me ruimte geven, krijg ik het benauwd. Want ik wil niet zo afhankelijk zijn. Ik wil op eigen benen staan en mijn eigen boontjes doppen, maar ik denk steeds dat ik dat niet kan.

Therapeut: Hoe zit het met uw vriendschappen?

Ik: Als kind vond ik het ontzettend belangrijk om goede vrienden te hebben, net als mijn leeftijdsgenootjes. Maar omdat ik op de basis- en middenschool werd gepest, heb ik volgens mij de neiging ontwikkeld om me af te zonderen van de kudde. Tegen de tijd dat ik naar de middelbare school ging, was ik bang om nieuwe vrienden te maken. Die angst verplaatste zich naar mijn liefdesleven en ik besloot geen hoge verwachtingen meer te stellen aan vrienden of vriendschap in het algemeen.

Therapeut: Juist, op die manier. Haalt u voldoening uit uw werk?

Ik: Ja. Ik werk op de marketingafdeling van een uitgeverij, waar ik de socialemediakanalen van het bedrijf beheer. Ik produceer content en houd de exposure in de gaten, dat soort dingen. Het is leuk werk en ik denk dat het goed bij me past.

Therapeut: Dus u boekt goede resultaten?

Ik: Zeker. Daarom wil ik nog harder mijn best doen en dát leidt soms weer tot prestatiedruk.

Therapeut: Juist, ja. Dank u voor uw openhartigheid en heldere toelichting. We zullen nog een aantal testjes moeten doen, maar het ziet ernaar uit dat u kampt met een neiging tot codependentie. De twee uiterste vormen van bepaalde emoties gaan vaak hand in hand, wat in dit geval betekent: hoe afhankelijker je bent, hoe meer je je tegen die eigenschap verzet. Bijvoorbeeld, zolang u zich afhankelijk voelt van uw partner, veracht u hem, maar zodra u hem verlaat, voelt u zich angstig en troosteloos. Wellicht bent u in zekere zin ook afhankelijk van uw werk. Als u goede resultaten boekt, wordt u beloond met erkenning en voelt u zich opgelucht. Die voldoening is echter van korte duur – dat is het probleem. Het is een vicieuze cirkel. U probeert telkens te ontsnappen aan uw depressie, maar zonder succes. En die opeenvolging van pogen en falen voedt uw oorspronkelijke depressie.

Ik: Aha. (Ik voel me oprecht getroost door deze woorden en heb de indruk dat mijn probleem voor het eerst in kaart wordt gebracht.)

Therapeut: U zult die cyclus van falen en depressie moeten doorbreken. Daag uzelf uit iets te doen wat u nooit voor mogelijk hield.

Ik: Ik heb geen idee waar ik moet beginnen.

Therapeut: Dit is pas de eerste stap. U kunt beginnen met iets kleins.

Ik: Oké, ik leef dus in een soort façade op sociale media. Niet dat ik doe alsof ik gelukkig ben, maar ik post foto's van boeken, landschappen en quotes om te laten zien hoe geweldig mijn smaak is. Alsof ik wil zeggen: 'Kijk eens hoe diepzinnig en cool ik wel niet ben.' En ik oordeel over anderen, dat ook. Maar hoe heb ik het recht om ze zo te beoordelen? Ik ben raar, ook in mijn eigen ogen.

Therapeut: Het klinkt bijna alsof u een robot wilt worden. Iemand met absolute criteria.

Ik: Precies. Maar dat slaat nergens op.

Therapeut: Deze week geef ik u een vragenlijst mee, bestaande uit vijfhonderd vragen over uw persoonlijkheid, gedrag en symptomen. Als u die wilt invullen, borduren we daarop voort om te bedenken welke uitdaging u kunt gebruiken om uw cyclus te doorbreken. Goed?

Ik: Oké.

(Eén week later)

Therapeut: Hoe is het gegaan?

Ik: Ik was depressief tot de dag voor de Nationale Herdenkingsdag, maar sindsdien voel ik me beter. Er is iets dat ik u vorige keer niet verteld heb, toen u zei dat het klonk alsof ik een robot wilde worden. Omdat ik zulke hoge eisen aan mezelf stel, heb ik de neiging tot obsessieve bezorgdheid om niemand tot last te zijn. Als mijn buurman in de bus bijvoorbeeld een luidruchtig telefoongesprek voert, word ik daar heel boos om. Ik kan zo iemand wel wurgen. Niet dat ik het ooit zou doen natuurlijk.

Therapeut: Daar voelt u zich waarschijnlijk schuldig over.

Ik: Klopt. Ik voel me schuldig over die aandrang en over het feit dat ik mijn mond niet opendoe. Soms vraag ik of ze iets stiller kunnen zijn, maar acht van de tien keer lukt het me niet. Op kantoor word ik gek van het geluid van typende vingers, zozeer dat ik een collega een keer heb aangesproken met het verzoek of hij wat minder op zijn toetsenbord wilde rammen. Dat luchtte op.

Therapeut: Maar wie voelt zich nu zo vreselijk over het feit dat het haar niet lukt te vragen of

het wat stiller kan? Iemand die met opzet zoekt naar manieren om zichzelf te kwellen, mogelijk-kerwijs. De meeste mensen zijn terughoudend, maar de druk die u uzelf oplegt om niet terughoudend te zijn maakt dat u uzelf bekritiseert. En dat terwijl u twee van de tien keer voor uzelf bent opgekomen.

Ik: Ik wil tien van de tien keer voor mezelf opkomen.

Therapeut: Wordt u daar gelukkig van? Want zelfs als het u tien van de tien keer lukt er iets van te zeggen, denk ik niet dat u opeens zult denken: kijk mij nu, ik ben weer gezond! Om maar iets te noemen: niet iedereen zal op dezelfde manier op uw opmerking reageren. En zelfs als u kunt accepteren dat een vreemdeling fout zit en u zich eroverheen moet zetten, houdt u uzelf nog altijd verantwoordelijk voor het corrigeren van hun gedrag. Anders gezegd, soms kun je mensen die toch niets van je aannemen maar beter uit de weg gaan. Alle misstanden in de wereld rechtzetten is een onmogelijke opgave voor één enkel iemand. U bent ook maar een mens, u neemt te veel hooi op uw vork.

Ik: Waarom ben ik zo?

Therapeut: Omdat uw hart op de juiste plaats zit?

Ik: (Ik ben het niet eens met deze analyse.) Ik heb mezelf een keer gedwongen om afval op straat te