

Psych-ose

Ingrid Lammerant

met foto's van
Chris Van der Burght

Voor iedereen die een psychotische kwetsbaarheid heeft.
Voor iedereen die iemand met een psychotische kwetsbaarheid kent.
Voor iedereen die mensen met een psychotische kwetsbaarheid begeleidt naar
herstel.

Tekst: Ingrid Lammerant
Foto's: Chris Van der Burght
Uitgeverij: Brave New Books
ISBN: 9789464659450
© 2022 Ingrid Lammerant, Chris Van der Burght



Inhoud

Voorwoord	5
1. De weg naar Engel-land	9
Voorbeschouwing	9
Het begon met een boek	15
Ik creëerde een eigen mythe	18
Van Christus naar de aardse liefde	21
I slept with the devil for you	25
Het sprookje is uit. Het computertijdperk breekt aan	31
Mission impossible	35
Levend begraven	38
Een klein kringetje was voldoende	47
Het ziekenhuis werd mijn veilige psychotische 'kleine' wereld	50
Nabeschouwing	57
2. Psychose in vogelperspectief	67
De wereld zag er anders uit	67
Alles had betekenis	69
Ik moest dat doen	70
Biedt stress een mogelijke verklaring?	71
Zou men een psychose voor kunnen zijn?	72
Maar eenmaal in een psychose, hoe kan men er weer uit?	74
3. Het is (maar) hoe je het bekijkt	79
Voorbeschouwing	79
Mijn leven als poëzie	81
Wachters	87
Alles waarvan ik hou	91
Het gevecht	99
Vriendschap	106
Vuurwater	109

Er een draai aan geven	113
Luisteren naar andermans waarheid	115
Welkom thuis	117
Turkoois	121
4. Bibliografie	123



Voorwoord

Ik had me voorgenomen om niet meer te schrijven over psychose en dat hoofdstuk voor altijd achter mij te laten, maar het is sterker dan mijzelf. Psychose maakt deel uit van mijn levensverhaal en heeft me gemaakt tot wie ik ben, een psychotische kwetsbaarheid zal ik de rest van mijn leven hebben.

Het klinkt vreemd maar ik heb altijd van het woord 'psychose' gehouden door de betekenis die ik daar zelf aan gaf. Ik interpreteerde dat woord als een afleiding van het Franse woord 'oser' en het Griekse woord 'psyche'. Zo betekende psychose 'de ziel die durft (spreken)' en in afgeleide vorm de moed en de kracht hebben om diep in de ziel te kijken en de innerlijke demonen in de ogen te kijken. En dat betekent een psychose voor mij ook. Een psychose is natuurlijk in de eerste plaats een ziekte, want ik ga niet beweren dat een psychotische ervaring gezond is. Ze vervreemdt de persoon van de buitenwereld en vooral van de mensen rondom, zelfs van diegenen die dierbaar zijn. Ook voor de persoon zelf is ze een bevreemdende ervaring die veel angsten kan oproepen. Toch kan een psychose, als ze wat is afgezwakt, een kans zijn om diep in het innerlijk te kijken, omdat volgens mij bij een psychose de innerlijke wereld, zelfs als die diep begraven ligt, naar boven komt en geprojecteerd wordt in de buitenwereld. De wereld is niet meer wat ze lijkt, de eigen demonen worden erin weerspiegeld, de eigen innerlijke verhalen en denkbeelden komen bovendien en in die wonderlijke omgeving gaat men een hoofdrol spelen als in een film. De eigen film, het eigen verhaal. Dat verhaal is meestal onbegrijpelijk voor een ander en vaak ook voor de persoon zelf op dat moment. Maar volgens mij verraadt de inhoud van een psychose veel over de persoon als men daar met gevoel, intuïtie en verstand naar kijkt. De eigen 'waarheid' komt zo aan het licht. Ik kan het verhaal van een ander niet vertellen, maar wel mijn verhaal en wat dat me heeft bijgebracht. Vandaar dit boek. Het is een herwerking van de eerste boeken die ik ooit schreef, maar nadien niet goed genoeg meer vond, de perfectionist die ik ben. Daarom dus opnieuw.

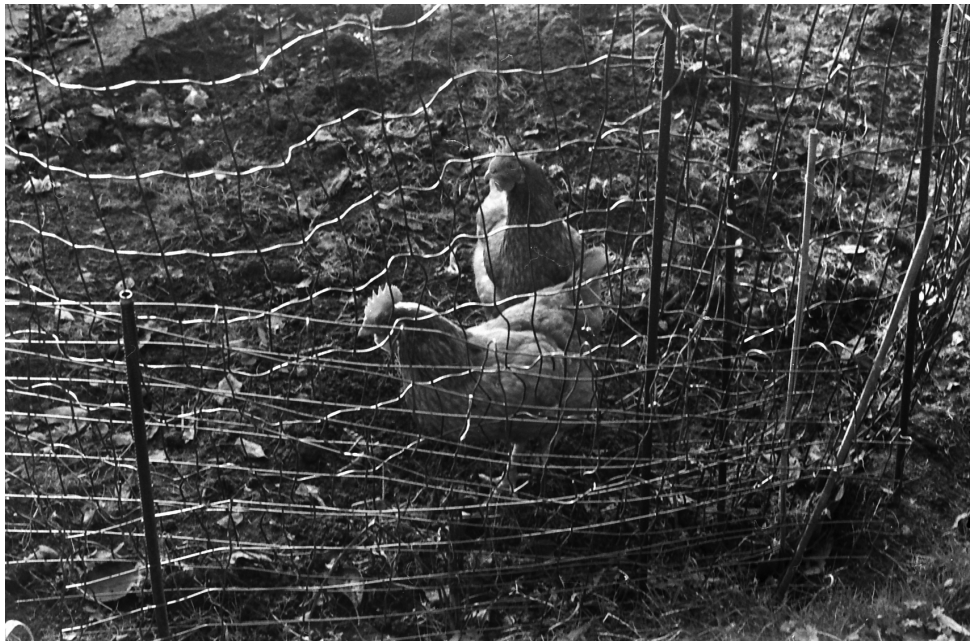
Ik heb vier psychoses gehad waarvoor een opname in een psychiatrisch ziekenhuis noodzakelijk was. Ik kreeg daarna een aantal kleinere psychotische opstoten waarin ik met behulp van vrienden en hulpverleners beter met mijn psychotische ervaringen leerde omgaan, zodat een opname kon voorkomen worden. Ik hoop dat al die jaren en psychoses me wijsheid hebben bijgebracht.

Elke persoon is anders, elke psychose is anders, maar ik wens dat mijn verhaal een ander iets kan bijbrengen, al is het maar kracht en hoop. Toch zal ik het duistere aspect van psychoses niet uit de weg gaan. Vroeger schreef ik vooral in positieve bewoordingen, wat hulpverleners en patiënten soms tegen de borst stuitte. Een psychose mag men niet te licht opvatten. Maar door een psychose te zien als een mogelijk genezingsproces van het moeras waarin ik vast zat en waar ik zonder ondergrondse vulkaan kracht niet uit kon geraken, kwam ik er zelf mee in het reine. Ik viel vier maal in de diepte, maar langzaam, elke keer opnieuw, kroop ik weer naar boven. Elke keer viel ik dieper, totdat ik naar mijn gevoel niet dieper kon. Die vier psychoses vormen de inhoud van dit boek. Het deel 'De weg naar Engel-land' schreef ik oorspronkelijk in 2012, vier jaar na mijn toenmalig laatste en derde psychose, en herwerkte ik grondig voor deze uitgave. In 2016 schreef ik de tekst 'Psychose in vogelperspectief'. Ik had toen nog geen poging ondernomen om met mijn medicatie te stoppen en de tekst moet in dat perspectief worden gelezen. In 2017 deed de liefde mij nogmaals wegzinken. 'Het is (maar) hoe je het bekijkt' is een neerslag van dat vallen en sterker weer rechtop gaan staan. In die tekst geef ik geen uitleg, omdat ik hoop dat die tekst zelf zal spreken. Voor mijn laatste kortdurende psychose, waarop 'Witte Zwaan spreekt' uit het boek 'Welkom in mijn wereld' is gebaseerd, was geen opname meer nodig. Ik hoop daarom dat het ergste voorbij is, maar dat kan ik niet voorspellen. Externe omstandigheden lokken bij mij een psychose uit en die heb ik niet in de hand.

December 2022

Ingrid Lammerant





De weg naar Engel-land

Voorbeschouwing

“Ik kan het nog niet, mijn egoïsme in de steek laten. Daarom zal ik de tijd vullen met ‘leren’ totdat ik het kan, van iemand houden. Ik zal geen verkeerde keuzes meer maken, ‘stupido won’t be my angel anymore’. Als ik maar mag groeien door scha, maar alstublieft niet door schande. En laat mij altijd mijn volle verstand behouden, laat het nog voller worden, zelfs als dat pijn doet,” een notitie van toen ik twintig was.

Ik heb altijd van symboliek gehouden, van mythes en sprookjes, en ook van astrologie en tarot. Mijn opleiding klassieke talen bracht me in aanraking met mythologische verhalen die mijn wereldbeeld beïnvloedden. Ik was gefascineerd door de veelheid aan goden, godinnen, helden en heldinnen en las gretig over hun lotgevallen. Symbolisch denken was ‘mijn ding’, ik hield ervan om verhalen te ontleden in hun archetypische inhouden, want de psychologische inzichten van Jung waren mij niet vreemd. Het is volgens mij niet onlogisch dat ik als ziekte psychoses zou krijgen, een contactverlies met de realiteit en een beleven van een eigen ‘mythische’ en ‘symbolische’ wereld, zoals ik de werking van psychoses beschouw. In zekere zin paste de ziekte bij mij. Het paste ook bij mij om na mijn eerste drie psychoses een poging te doen om die te analyseren en te ontleden in archetypische en symbolische inhouden. ‘De weg naar Engel-land’ is een verslag van de inzichten die ik daardoor verkreeg. Die analyse zal niet voor iedereen de weg naar herstel zijn, net zoals de ene psychose de andere niet is of de ene problematiek de andere niet. Sommige patiënten zullen meer steun ondervinden bij lichaamsgerichte therapieën of therapieën die weer begeleiden naar de maatschappij. Maar zo’n therapieën, hoe waardevol ook, namen bij mij de onderliggende psychologische oorzaken niet weg. Het begrijpen van een mogelijk ‘waarom’ bevrijdde me uit het moeras waarin ik terecht gekomen was. Ik besef nu dat ik me gevangen voelde in de huidige prestatie maatschappij, waarin ik probeerde mee te draaien en faalde of me alleszins gefaald voelde. Ik probeerde geluk na te jagen in de buitenwereld, zoals eigen is aan de huidige maatschappij. Ik kende de rijkdom van mijn innerlijk niet, ik wist niet van het bestaan van een spirituele wereld en ik vereenzelvigde mij helemaal met mijn ego, mijn lichaam en mijn