

CREATIEF EN BIPOLAIR Eric Kenis

'Een bipolaire stoornis kan een geweldige leermeester zijn. Het is een uitdaging, maar het kan je helpen om bijna alles in je leven te kunnen doen.'
(Carrie Fisher)

Voor mijn kinderen en familie, die er altijd waren voor mij, ook als ik er niet was.

Voor mijn raad van advies, die eerst in de steek gelaten werd door mij, en vervolgens bestookt.

Voor iedereen die machteloos moet toekijken hoe een vriend, familielid of een collega uit de bocht gaat.

Inhoud

DEEL I	19
HOOFDSTUK 1.....	20
VAN -1 NAAR +1 EN TERUG	20
DEEL II	29
DE STEMMINGSWISSELINGEN	29
HOOFDSTUK 2.....	30
DONKER ZWART.....	30
Over Mark Rothko	30
<i>'IK SCHILDER NIET WAT IK ZIE, MAAR WAT IK ZAG'</i>	36
<i>Over Edvard Munch</i>	36
<i>J.M.A. EN J.M.H.</i>	39
<i>Over Maarten Biesheuvel en Jean-Marie Berckmans</i>	39
HOOFDSTUK 3.....	51
DE MAN DIE NIET KON RUSTEN	51
Over Charles Dickens.....	51
<i>ALLEEN MAAR EEN PALLIETER?</i>	57
<i>Over Pallieter en Felix Timmermans</i>	57
HOOFDSTUK 4.....	60
72 UUR PER DAG	60
Over Joost Zwagerman.....	60
HOOFDSTUK 5.....	71
RUSTELOOS RADELOOS	71
Over Vincent Van Gogh	71
HOOFDSTUK 6.....	80
NIET ONDANKS MAAR DANKZIJ	80
Over Winston Churchill	80
DEEL III.....	87
DE DIAGNOSE	87
<i>HET AFVINKLIJSTJE VAN BIPOLARITEIT</i>	88
HOOFDSTUK 7.....	92
VALS POSITIEF	92
Over Jimi Hendrix.....	92
<i>WHAT'S IN A NAME?</i>	96
<i>MISDIAGNOSE</i>	99
<i>Over Demi Lovato</i>	99
HOOFDSTUK 8.....	101

FOUT	101
Over Sylvia Plath	101
<i>HIJ OOK?</i>	107
<i>Over Pim Fortuyn</i>	107
DEEL IV.....	111
DE VINKJES VAN BIPOLARITEIT	111
HOOFDSTUK 9.....	112
DE VLOEK VAN DE HEMINGWAYS.....	112
Over Ernest Hemingway	112
HOOFDSTUK 10.....	120
HET GEWETEN VAN DE WERELD.....	120
Over Sinéad O'Connor	120
HOOFDSTUK 11	126
DE LANGZAME ZELFMOORD.....	126
Over Amy Winehouse	126
<i>LAVELOOS MATELOOS</i>	134
<i>Over Jackson Pollock</i>	134
HOOFDSTUK 12.....	137
DE DOOD EN DE GLADIOLLEN	137
Over Ian Curtis	137
<i>ZELFMOORD</i>	144
HOOFDSTUK 13.....	152
GOD, PICASSO, SHAKESPEARE & YE	152
Over Kanye West.....	152
<i>MACHOVERDRIET</i>	159
<i>Over Paul Snoek</i>	159
HOOFDSTUK 14.....	161
ALLES KWIJT EN IEDEREEN.....	161
Over Nina Simone	161
DEEL V	169
TABOE STIGMA ZELFSTIGMA.....	169
HOOFDSTUK 15.....	170
SUCCES EN DE FLES.....	170
Over Paul Gascoigne	170
<i>OVER HET TABOE EN HET STIGMA</i>	174
HOOFDSTUK 16.....	180
VAN HET PADJE	180
Over Julien Schoenaerts	180

HOOFDSTUK 17.....	184
ROLMODEL VOOR DROPOUTS	184
Over Kurt Cobain.....	184
<i>HOE HET VOOR DE FAMILIE IS Over Arnielle Veerman</i>	<i>190</i>
DEEL VI.....	197
DE REDDING.....	197
HOOFDSTUK 18.....	198
PILLEN	198
Over Selah Sue.....	198
HOOFDSTUK 19.....	206
KUNST IS THERAPIE.....	206
Over Yayoi Kusama.....	206
<i>HOE MEER JE WEET, HOE BETER</i>	<i>212</i>
HOOFDSTUK 20.....	216
HELD VAN BIPOLAIRE JONGEREN.....	216
Over Chappell Roan.....	216
HOOFDSTUK 21.....	222
JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR	222
Over Antonie Kamerling	222
<i>MIJN REDDERS.....</i>	<i>228</i>
HOOFDSTUK 22.....	234
EEN LICHTEND VOORBEELD	234
Over Selena Gomez.....	234
DEEL VII	241
DE CONCLUSIES.....	241
HOOFDSTUK 23.....	242
VEEL TE VEEL DODEN	242
HOOFDSTUK 24.....	244
WERK AAN DE WINKEL.....	244
<i>DANKWOORD.....</i>	<i>251</i>
<i>OVER DE AUTEUR.....</i>	<i>254</i>
<i>COLOFON.....</i>	<i>257</i>

*'I'm unstoppable
I'm a Porsche with no brakes.
I'm invincible,
I win every single game.
I'm so powerful,
I don't need batteries to play.
I'm so confident,
I'm unstoppable today.'
(Unstoppable, Sia)*

*'En toen was er niets meer,
alles was gedaan,
alles was koud en droog en leeg
alles was dood.
En toen was er niets meer.'
(En toen was er niets meer, De Brassers)*

Beste lezer,

*'Hokay, here we go.
Are bipolar disorder + creativity actually linked?
Hup !'
(Marbles: Mania, Depression, Michelangelo & Me, Ellen
Forney)*

Jij hebt dit boek in handen genomen. Daaruit leid ik af dat je getriggerd bent door creativiteit, of door bipolariteit, of door het verband tussen de beide. Dat verband is geen grote vernieuwing in het denken over bipolariteit. Je kan dit opentrekken naar het verband met mentale stoornissen in de brede zin.

Bipolariteit wordt expliciet in doctoraatsverhandelingen, masterproeven, essays en Facebook posts voortdurend gelinkt aan (zeer) creatief zijn. Aan oorspronkelijk denken, lateraal denken - anders denken, noem ik het maar. Horizontaal over de vakjes heen.

Dat soort denken, hoe je het ook noemt, hebben mensen in mijn professionele omgeving mij al heel mijn professionele leven toegeschreven. Ik bleek in staat te zijn telkens weer te verrassen. Dat moet je niet als een compliment aan mezelf lezen. Vele ex-collega's vonden het een last. Altijd dat dwars denken en die rare kronkels te moeten aanhoren. Sommige keren was het raak. Daar ben ik dan extra blij om. Dan heeft de organisatie of vereniging in kwestie toch iets gehad aan mijn gedram en aan mijn opdringerigheid.

Ik denk dat creativiteit en bipolariteit sterk met elkaar verbonden zijn. En dat bipolaire mensen - men noemt ze ook wel patiënten - gemiddeld heel wat creatiever zijn dan niet-bipolaire. En zeker dan mensen zonder een mentale kwetsbaarheid.

Zoals ook bipolariteit en jeugdtrauma sterk met elkaar verbonden zijn. En bipolariteit en verslaving. En bipolariteit en (de neiging tot) zelfmoord.

Bipolariteit en stemmingswisselingen is dan weer iets anders. Die zijn meer dan verbonden. Stemningswisselingen - namelijk manische en depressieve - maken de essentie uit van bipolariteit. Daar kan je nog een beperkt aantal andere adjectieven aan toevoegen en dat gebeurt ook wel in dit boek: psychotische, hypomane, rapid cycling, hyperthymische stemmingen. Je kan met nog andere nog duurdere begrippen goochelen, maar ik kan je geruststellen. Dat is niet mijn bedoeling.

Ik wil hier aan de aanvang ook nog één andere mogelijke knoop ontwarren. Maak je geen zorgen over de terminologie. Bipolair = manisch-depressief. Bipolair is de nieuwere aanduiding van de stoornis. Manisch-depressief werd vooral in de tweede helft van de 20ste eeuw gebruikt. Nog vroeger sprak men vaak van melancholie. Dat is een nog minder accurate aanduiding en daardoor in onbruik geraakt. Het heeft ook nog andere betekenissen dan manisch-depressief en is daardoor verwarrend.

De term werd gebruikt in het prediagnostische stadium. Men had altijd al door dat er iets merkwaardigs was met de mentale gezondheid van een aantal mensen die in hun gedrag afwisselend pieken en inzinkingen kenden. Maar er was geen wetenschappelijke onderbouw. Geen opsomming van wat ik in dit boek de vinkjes van bipolariteit noem. Ik wil geen wetenschappelijke pretentie hebben. Ik ben geen wetenschapper. Ik ben een ervaringsgetuige of ervaringsdeskundige. En een verhalenverteller. Dat pakje zit me als gegoten. Dat wil ik bijgevolg ook aantrekken in dit boek.

Tot slot van dit stukje mogelijke spraakverwarring wil ik het nog hebben over een terugkerende commentaar die ik van mensen her en der hoor als ze het over stoornissen in het hoofd hebben. Ook van patiënten, of mogelijke patiënten. Men verzet zich sterk tegen hokjesdenken. Welnu, ik niet. Ik pleit voor hokjesdenken. We spreken over een stoornis. Als men louter over een fysieke hapering spreekt, dan heeft men het over een ziekte. Als het over de geest gaat, is het een stoornis. Niet ik heb dat bepaald.

Maar wat ik wil zeggen, je moet een mentale stoornis niet op een andere wijze aan een diagnose onderwerpen als een fysieke ziekte. Het is er of het is er niet. Je hebt het of niet. Je bent niet een beetje zwanger. Je hebt ook niet een beetje kanker. Je hebt het of je hebt het niet. En kanker is iets anders dan een maagzweer of een virus of infectie. We hebben geen probleem om dat zo te benoemen. Een mentale stoornis onderscheidt zich hier niet van. Een bipolaire stoornis is niet hetzelfde als een unipolaire, zoals depressie. En ook niet als schizofrenie, borderline of PTSD (post-traumatic stress disorder).

Ik begrijp de verwarring en de terminologische issues. Bipolair komt immers meestal niet alleen. Vaak, maar niet altijd, is er ook sprake van een van de andere genoemde mentale stoornissen. Ze zijn daarenboven ook niet zo makkelijk van elkaar te onderscheiden door een leek. Er is wat overlap, vandaar.

Dat hokjesdenken - ik noem het diagnosticeren - is belangrijk. Nee, het is cruciaal. Soms van levensbelang. Omdat het de behandeling, de medicatie, de therapie grotendeels bepaalt. Een longkanker is iets anders dan een pancreaskanker. Niemand die dat betwist. Een arm breken is iets anders dan een pols of enkel breken. Hetzelfde geldt voor een mentale stoornis. Ze juist diagnosticeren houdt in dat ze anders aangepakt wordt. Beter, accurater. En dat er kans is op een substantiële verbetering van de toestand van de zieke.

Tot zover wat ik zeker weet van bipolariteit. Terug naar de band tussen creativiteit en bipolariteit. Daar is een consensus over. Maar vaak stopt het daar ook. Interessant dus, maar wat kan ik ermee?

Voor mijn part is het antwoord: heel veel. Ik hou namelijk van rolmodellen. In het Engels, het meest nog in het Amerikaans Engels, noemt men ze 'heroes', helden. Ik denk dat rolmodellen een ontzettend relevant en onderschat fenomeen zijn. Je hebt meestal bewust, en soms onbewust, mensen naar wie je opkijkt.

Je voorbeelden. Rolmodellen is een zeer goede aanduiding. Je modelleert. Je wil een beetje zijn zoals je model is.

Daarom voer ik in mijn boek rolmodellen op. Bekende rolmodellen meestal. Omdat ze een voorbeeld kunnen zijn. Ik geef toe dat het in mijn boeken soms een afschrikwekkend voorbeeld is. Een te vermijden voorbeeld. Tenminste, als het over de uitkomst en aanpak van de mentale stoornis gaat. Niet als het over de creativiteit van de opgevoerde bekende mensen gaat. Ze zijn niet met consensus maar wel met grote meerderheid een voorbeeld voor een bepaalde peer group, voor een niche, of voor een specifieke doelgroep. Een voorbeeld van hoe het kan, hoe men het ook wil kunnen als simpele ziel. Een voorbeeld van bepaalde voordelen van een bipolaire stoornis ook nog.

Daarom voer ik niet alleen rolmodellen uit verschillende creatieve sectoren op en zelfs uit niet-creatieve sectoren - niet als dusdanig beschouwde sectoren. Ik verbind telkens het rolmodel, de bekende Nederlander (BN) of de bekende Vlaming (BV) of de bekende wereldburger met een opvallend vinkje van diens bipolariteit.

Bij Amy Winehouse denkt iedereen aan haar verschijning en haar zangtalent, maar ook aan haar verslaving. Aan hoe ze aangetrokken is door roesmiddelen. In haar geval vooral, maar niet uitsluitend, aan alcohol. Dat is opnieuw een versimpeling van de werkelijkheid. Bij Amy Winehouse spelen ook een laag zelfbeeld, jeugdtrauma's, een eetstoornis en de neiging tot zelfverwaarlozing en zelfdegradatie. Ik behandel die aspecten ook wel in mijn beschrijving. Maar secundair. Hoofdzakelijk zet ik per rolmodel één vinkje voorop.

Ik heb een twintigtal van die vinkjes onderscheiden. Ik noem het mijn woordenwolk van bipolariteit. Hypomanie, manie, psychose, zelfmoord, zelfverwaarlozing, verslaving en nog een aantal andere begrippen zitten in die wolk. Een aantal kenmerken die samengaan met bipolariteit zitten niet in de wolk en krijgen bij mij geen hoofdstuk.

Een eigenschap van mijn eigen bipolariteit is een gebrekkig ruimtelijk inzicht. Als ik een winkel binnen ga en er tien minuten later weer buiten stap heb ik vijftig procent kans om de verkeerde richting uit te gaan. Links in plaats van rechts. Ik weet het niet meer. Gelukkig heb ik soms één van mijn kinderen mee, of vrienden, of mijn Google Maps. Daarzonder is het rampzalig. Die kentrek zal je lachwekkend vinden. Dat is het ook een beetje, en alhoewel het een recurrent vinkje is bij bipolariteit, is het geen apart hoofdstuk waard.

Ik heb ook een concentratie issue. Ik kan me ontzettend goed concentreren, maar slechts voor een zeer korte tijd. Ik dacht altijd dat dat voor iedereen gold tot het een keer expliciet op tafel kwam. En het bleek iets typisch voor mij te zijn. Iets lastigs. Niet essentieel meestal.

Een variant is kijken naar een reeks of een speelfilm. Zodra er meer dan een zestal figuren opdraven, lukt het me niet meer om ze scherp van elkaar te onderscheiden. Wie is nu ook wie zijn partner? Geef toe, het is jou soms ook niet duidelijk. Dat ligt dan aan de synopsis van de regisseur. Maar voor mij is het bijna altijd een vraagteken. Wie is hier nu verdacht, schuldig of net degene die achter de schuldigen aangaat? Ik zit er vaak maar een beetje op te kijken. Het is me niet duidelijk. Ik geef dus maar als commentaar op zo'n serie of film dat ik het wel mooie dialogen vond en een mooie setting. Over het verhaal heb ik het maar liever niet.

Slapen en slaapstoornissen krijgen geen apart hoofdstuk. De meeste mensen met een bipolaire stoornis hebben die problemen. Ze kunnen de beide richtingen uitgaan - een teveel of een tekort - bij een manie, en ook bij een depressie. Meestal en ook bij mij is slaap iets wat ik (veel) te weinig doe tijdens een periode van hoogconjunctuur. Maar ik heb er geen last van. Die slaapissues komen doorheen het boek vaak terug. Artiesten in een hyperactieve en hyperproductieve periode vergeten te slapen. Sommigen vergeten ook te eten. Je krijgt er voorbeelden van te lezen.

Ik deel tenslotte nog mijn frustratie met jou, beste lezer. Ik heb meerdere tientallen interessante bipolaire mensen met lezenswaardige verhalen en boeiende lessen moeten schrappen. Tot mijn grote spijt. Ik had nog zoveel meer verhalen willen vertellen. Sorry, Dusty Springfield, Dirk Tanghe, Emily Dickinson, Britney Spears, Mariah Carey, Sia, Francis Ford Coppola, Cossiga, Margareth Trudeau, Barbara Bush, Dolores O'Riordan (Cranberries), Fernando Pessoa, Mike Tyson, XXXTentacion, Mac Miller, Edgar Allen Poe, Catherine Zeta-Jones, Friedrich Nietzsche, Linda Hamilton, Ted Turner, Yung Lean, Baudelaire, Robert Carradine, Spike Milligan, Janis Joplin, Jaco Pastorius, Townes Van Zandt, Daniel Johnston, Isaac Newton, Michelangelo, Beethoven, Glenn Gould, Robert Schuman, Sergei Rachmaninoff, Filip Meirhaeghe, Heleen van Royen. Een andere keer wellicht.

Ik heb daarentegen wel twee niet-bipolaire mensen een hoofdstuk gegeven. Waarom? Omdat ze verkeerd of voorbarig als bipolair gediagnosticeerd zijn.

Diagnoses achteraf bij mensen die overleden zijn en bij leven geen (accurate) diagnose krijgen, blijven een issue. Je weet het nooit helemaal zeker. Maar vaak twijfel je niet. Je begrijpt het verschil, neem ik aan. Geen redelijk mens die er iets van afweet, twijfelt nog aan de diagnose bipolair bij Winston Churchill. Maar officieel is ze niet.

Iets gelijkaardigs geldt voor niet gediagnosticeerde of niet uit de kast gekomen bipolaire zieken die nog in leven zijn. Iemand anders moet het niet in hun plaats doen. Maar je mag wel in hypothetische termen over hen spreken. Dat is een persoonlijke mening. Omdat ik verlost ben van het stigmadenken, het zelfstigmadenken en het vastzitten in taboes. Die termen verdienen een heleboel hoofdstukken. Het is één van de zeven delen in het boek.

Die zeven boekdelen zijn:

- ✓ Een kort persoonlijk verhaal
- ✓ De stemmingswisselingen
- ✓ De diagnose
- ✓ De vinkjes van bipolariteit
- ✓ Het taboe, het stigma en het zelfstigma
- ✓ De redding
- ✓ De conclusies

Ik hoop dat je aan het lezen minstens de helft van het plezier beleeft dan ik beleefde bij de research, het lezen van vele biografieën en essays, blogs en posts. En bij het kijken naar films, filmpjes en videoblogs. Bij het luisteren naar podcasts en luisterboeken. En bij het schrijven natuurlijk. Dan is mijn doel bereikt.

Dat ik genoten heb ondanks en ook wel dankzij het bloed, het zweet en de tranen die bij het werken aan het boek erbij kwamen - daar moet u verder maar niet te veel achter zoeken. Het schrijfwerk en het resultaat zijn ook therapeutisch.

'Moed brult niet altijd. Soms is moed de stille stem aan het eind van de dag die zegt: 'Ik probeer het morgen opnieuw.'
(Mary Anne Radmacher)

*'We bouwen van binnen allemaal een dijk om de droevige
vloedgolven van het leven en van onze eigen geest buiten te
houden. Ons hele leven zijn we de stenen daarvoor aan het
opstapelen met behulp van liefde, werk, familie, geloof,
vrienden, ontkenning, alcohol, drugs of medicijnen. De grootste
moeilijkheid is om de muur hoog en sterk genoeg te maken om je
echt veilig te voelen – een toevluchtsoord bij ellende en verdriet
– maar laag en poreus genoeg om het verse zeewater binnen te
laten dat nodig is om onvermijdelijke vertroebeling te
voorkomen. Voor iemand als ik is medicatie absoluut
noodzakelijk bij de bouw van die muur; zonder dat zou ik
voortdurend blootgesteld blijven aan de verpletterende golfslag
van een mentale zee en zou ik allang dood of krankzinnig zijn.'*
(Onrust, Kay Redfield Jamison)

DEEL I

HOOFDSTUK 1

VAN -1 NAAR +1 EN TERUG

Als bipolair persoon ben je nooit normaal. Ik toch niet. Je gaat van -1 naar +1 en daarbij passeer je dan misschien logisch de 0 maar je blijft er, zoals bij 'normale' mensen wel het geval is, niet lang stil hangen. Nee, na een tijdje +1 gaat het weer spoorlags naar -1. 0 is bij mij vaak geen tussenstation, het is een station dat overgeslagen wordt.

In mijn 'geval' gaat de slinger vrij traag. Bij sommigen kan het elke week wisselen; niet zo bij mij. Het is een spectrumstoornis. Geen twee gevallen zijn hetzelfde. De slinger beweegt zich ook niet even snel in de twee richtingen. Mijn manische periode is aanzienlijk korter dan mijn depressieve. Mijn manische periode is trouwens ook minder manisch dan mijn depressieve depressief is.

Maar over die snelheid. Die blijkt sterk te kunnen variëren binnen het spectrum van de bipolaire stoornis. Ik ervaar toch altijd periodes die een aantal maanden duren - aan de manische kant, en zelfs wel een eind over het jaar durven gaan - aan de depressieve kant. Een slinger is achteraf gezien ook niet het gelukkigste beeld want zowel aan de -1 als aan de +1 blijft die slinger een tijdje zwabberen. Hij gaat niet in één regelmatige beweging. Er zijn depressievere dagen, en nachten vooral. Er zijn manischer dagen, vooral manischere ochtenden, in mijn geval.

Zijn beide periodes even erg? Je zou de neiging hebben om de depressie erger te vinden dan de manie. Dat klopt in mijn geval ook wel. Ik ben mild manisch. Mensen uit mijn omgeving zullen nu even mild beginnen lachen. Die Eric toch. Hij gaat het nu met zijn praatjes weer naar zijn hand zetten. Toch is het waar. Mijn overenthousiaste periodes komen niet in de buurt van de serieus de orde versturende depressies. De last die je omgeving

van je manische gedrag ondervindt, moet ik wel degelijk ook bij mij erkennen. Maar die is niet van dien aard dat mijn omgeving er zich zorgen om maakt. Ze leunt ook sterk aan bij mijn eigen enthousiaste natuur, mijn heel enthousiaste natuur. Ongewoon enthousiast. Maar niet ziekelijk.

Mijn depressies ontwrichten mijn leven grondig. Dat zal nog wel blijken.

+1 betekent een hoofd dat nooit stilstaat. Het blijft maar razen. Ik ben de ene gedachte nog maar aan het uitspreken of er hebben zich al twee andere uitgekristalliseerde theorieën gevormd, die ik ook nog vlug in mijn geheugen moet opslaan, want er staan alweer nieuwe invallen te dringen om aandacht. In discussies ben ik nogal veel aan het woord - irritant veel. Ik heb nogal veel over alles te vertellen. Dat is Eric, zeggen mensen. De meesten verdragen het. Min of meer lijdzaam.

-1 betekent een leeg hoofd. Mijn brein is een grijze onbestemde massa, waar geen enkele heldere gedachte, geen verwoording, geen idee, geen aanzet tot actie in te vinden is. Niet met een microscoop. Ik ben wel eens bij de dokter gaan aankloppen, zeggende dat ik een hersentumor heb, want een groot stuk van mijn brein is uitgeschakeld. Er is niks meer. Hij lachte me smakelijk uit.

Bij +1 ben ik niet alleen overactief, ik neem ook risico's die soms wel, maar ook vaak niet zo goed uitdraaien. De risico's zijn onverantwoord omdat beslissingen te impulsief genomen worden en een te ingrijpend effect hebben. Als het goed uitdraait, lijk je wel geniaal of visionair (in je eigen hoofd), maar het kan ook geluk zijn. Als het fout uitdraait, kan het lelijke gevolgen hebben.

Mijn foute beslissing bij de aankoop van ons huis is zo'n foute beslissing met gevolgen. Op vijf minuten was ik zeker: dit is het. Hier gaan we de rest van ons leven wonen. Maar het was mis. Je moet toch wel enkele dingen grondig nagaan en te weten komen over een gebouw voor je er intrekt. De kleine kantjes ervan

ontdekken en de verborgen hoekjes. Maar daar had ik geen zin in.

Bij -1 doe ik niets. Dat lijkt wat overdreven, zoals het hier staat. Maar je mag het vrij letterlijk nemen. Voor het werk typ ik zelfs geen mail. Ik durf het niet, uit angst om een fout te maken, uit angst voor het effect op de lezer, of dat hij het chaotisch vindt, of onzin. Meestal gaat het om een routinemailtje. Normaal schrijf ik het op automatische piloot in twee minuten. Nu kost het me uren. En dan durf ik nog niet op 'enter' te drukken.

Of ik lig in mijn zetel. Mijn boekenkast staat voor me maar ik raak geen boek aan. TV kijken doe ik niet. Mensen zien ook niet. Mijn post openen ook niet. Mijn rekeningen betalen ook niet. Mijn afspraken nakomen ook niet. Mijn belastingformulier invullen ook niet. Die periode kan, dat snap je, serieuze gevolgen hebben.

Bij -1 laat dat me allemaal ijskoud. In het beste geval ben ik er nonchalant en zorgeloos over. Ik kan het morgen ook nog wel doen, die post en dat belastingformulier. In dat geval ben ik acht dagen over tijd met mijn betalingen in plaats van zeven. Wat is het verschil? Weet je, het kan me ook niet bommen. Niets kan me bommen. Dat ik mijn geld kwijt geraak, dat ik mijn werk niet doe, dat mijn kinderen zich van mij afwenden. Goh ja. Dan ben ik gerust. Dat mijn vrienden ziek worden, dat er iemand sterft, dat de wereld ten onder gaat. Het maakt me allemaal niet uit.

Bij +1 draag ik de last van de wereld op mijn schouders. Ja maar, Eric, dat moet jij je toch niet aantrekken. Je hebt genoeg je best gedaan. Dat zegt men mij regelmatig als ik me weer eens verdiep in andermans probleem om die persoon te helpen zelfs meer dan z/hij het verlangt. Alles raakt me. Tranen liggen dagelijks meermaals op de loer: bij een boek, een stuk muziek, een film, het journaal op TV, een telefoontje, een mail. Ik schiet vol voor ik het beseft. Soms vraag ik me achteraf af wat hier nou zo gevoelig aan was.

Het is gênant in het publiek. Mensen denken: wat heeft die nu, bleiten voor zo'n scheetje? Mijn vrienden herkennen het ondertussen. En ze laten me. We weten dat het krokodillentranen zijn. Zo dadelijk komt Eric wel weer op dreef. Het remt zelfs de conversatie nauwelijks. Laat me even, ik moet een klein potje janken, ik ben er zo dadelijk weer. Gaat het weer, Eric? Ja, hoor. En we gaan door.

In een +1 periode ben ik heel creatief. Ik schiet een machinegeweer leeg aan innovatieve ideeën. Het ene nog meer disruptief dan het andere. Het ene genialer dan het andere. Vind ik zelf. Het betekent nog altijd niet dat ze makkelijk uitvoerbaar zijn. Er zijn hindernissen, obstakels, mensen die allemaal mee moeten willen, tegenstanders die overstag moeten. Maar dat mag geen bezwaar zijn. Dat klusje klaar ik ook nog wel onderweg.

De ene verandering is nog niet geïnstalleerd of er moeten er al twee andere ook snel gebeuren. De toetsen van mijn laptop krijgen er pijn van. Ze worden onophoudelijk aan een razend tempo betokkeld. Ik krijg er zelf hoofdpijn van. Bij wijze van grap heb ik in gezelschap het zinnetje klaar: 'ja, ik krijg ook hoofdpijn, van mijn eigen gezaag'. 'Eric, drink eens van uw glas. Dan kunnen andere mensen ook iets zeggen.' Hahaha.

Bij -1 blijft de laptop onaangeraakt. De smartphone ook. Social media, ik publiceer er niets, ik lees er zelfs niks. Wat heeft het allemaal voor belang? Ik heb ook niks te vertellen, trouwens. Na verloop van tijd ben ik mijn paswoorden zelfs vergeten, of waar ze ook weer lagen. Et alors. Ik ga er toch niet meer op.

Bij +1 communiceer ik heel de tijd. Zelfs therapeutisch. Ik maak minstens 1, vaak 3 Facebook berichten per dag. Ik heb bovendien vier accounts die allemaal moeten gevoed worden. Ik word ook actief, echt hyperactief, in diverse Facebookgroepen. Ik heb commentaar op allerlei onbenullige uitspraken die mensen doen die ik niet ken. Dan stuur ik een in mijn ogen grappig of messcherp commentaar die de auteur belachelijk

maakt. Hoe meer verontwaardiging, hoe beter. Tot ik het weer beu ben.

Ook op mijn Instagram verschijnt een salvo aan berichten. Jaja, ik ben weer helemaal terug. Mijn whatsapp ontploft. Hoe komt het nu dat die mensen me geen antwoord sturen. Lezen die hun berichten dan niet? Ik heb het laatste kwartier al zeker zeven boodschappen gestuurd, en nog altijd geen antwoord. Twee minuten later nog eens kijken. Er is nochtans niks fout met mijn verbinding.

Ik hou me een beetje bezig met schrijven en lezen als ik +1 ben. Ik ben sinds mijn laatste diepte niet meer op de arbeidsmarkt actief. Een beetje lezen had ik voor mezelf ingeschat op drie uur per dag. Achteraf gezien ben ik vergeten er de nachtelijke leesuren bij te tellen. Ik schrijf ook elke dag een paar uur, of doe research daarvoor. Alle onderwerpen interesseren me.

Momenteel ben ik op vier schrijfprojecten tegelijk bezig. Tot voor mijn stemmingsstabilisator was ik ook 100% zeker dat ik alle zelfopgelegde klussen binnen de krappe deadline geklaard kreeg. Nu ben ik al zover dat ik ze allemaal een kans geef, en daarna zien we wel. Het wijst zichzelf wel uit. Ik heb toch niets beloofd aan niemand. Gelukkig maar.

Het is al geen verrassing meer. Bij -1 vallen alle projecten stil. Ze liggen daar. Onafgewerkt. Te saai om nog in te kijken. Mensen zullen er ook niet mee inzitten. Er is niemand die er wakker van ligt. Alles wordt oninteressant. Onbelangrijk ook.

Met eten gaat het net zo. Ik doe het heel onregelmatig, en sla ook één à twee maaltijden per dag over op de drie. Ik was aan het einde van mijn laatste dip achttien kilo afgevallen. Oei, Eric ziet er goed uit. Het zal slecht met hem gaan. Echt, zo gaat het in mijn leven. 'Je ziet er goed uit, Eric.' 'Ja? Ik ben nochtans meer dan tien kilo bijgekomen.' 'Ja, daarom.' Het is +1. Dan heb ik appetijt.

Wat hier over eten staat, geldt al evenzeer voor mijn libido. Ik hou van alle vrouwen, of het scheelt toch niet veel. Flirten, lachen, praten, het kan niet op. Het is allemaal behoorlijk onschuldig, hoor. (En ik heb nog mijn zelfbeheersing!) Het blijft bij wat (figuurlijk) knipogen, en vaak wat te lang zagen tot het de vrouw op haar zenuwen werkt.

Bij laagconjunctuur zijn er geen aantrekkelijke mensen. Geen vrouwen, geen mannen. Ik zie er alleen de lastige kant van. Ze werken mij op de zenuwen in plaats van andersom. Als ik in een massa moet vertoeven, verstop ik me in de massa. Maar meestal verstop ik me op mijn eentje onder mijn steen en ga ik nergens naartoe. Ik stuur berichtjes dat ik er niet kan bij zijn. Of ik stuur niets. Als ik al een tijdschrift opensla, denk ik, zijn ze daar alweer met hun gezever over daten boven vijftig. Laat me gerust.

Bij +1 spreek ik mensen aan. Iedereen. De jonge mama met wie ik in de lift sta. De oude mevrouw die met mij de straat oversteekt. De voetballende jongens van de tegenstander en hun ouders en de scheidsrechter en wie daar nog rondloopt langs de lijn. Papa, ik heb liever dat je niet meer met mij meekomt naar het voetbal, zegt mijn zoon.

Als ik met mijn dochter op een terras zit, zegt ze: 'Ken jij al die mensen?' of 'Papa, laat die mensen nu met rust. Papa, dat zijn uw zaken niet.' Of 'Sshhtt, een beetje stiller'. Terwijl ze zelf behoorlijk luid is. Ik vertel ook veel te veel over mezelf. Maar echt 'veel' te veel. Ook dat stoort mijn kinderen en mijn omgeving.

Wat is dat toch een eikel! Wat is dat toch een lieve mens!
Wat is dat toch een eeuwige optimist! Wat is dat toch een eeuwige pessimist!

Wat is het nu?

Allebei. Hangt het af van de persoon, de situatie, het thema?

Nee, van de timing. Van mijn timing.