

HOW TO *Not* KILL YOURSELF

10 TIPS VOOR MOEILIJKE TIJDEN

DAVID MANGENE



INLEIDING

Gefeliciteerd! Als je dit leest, heb je jezelf niet van kant gemaakt. Je leeft nog. Goed gedaan! Ik houd mezelf graag voor dat je nog leeft omdat je mijn boek zag en dacht: dát onderwerp spreekt me nou echt aan, waarop je het boek hebt gelezen en hebt besloten om géén kogel door je kop te jagen. Geen dank.

Laten we bij het begin beginnen. Mensen noemen me Dave. Mijn echte naam is David, maar alleen mijn moeder Pamela noemt me zo. Mijn vriendin Dominique noemt me ook David, maar alleen wanneer ze pislink is (en dat is niet zo vaak, want ik ben een schat van een vent). Misschien zit jij inmiddels aan je tweede latte macchiato van deze ochtend en lees je dit en denk je bij jezelf: is deze klojo nou een beetje luchtig aan het doen over zelfmoord?! Niets is minder waar en ik zal het je vergeven dat je zulke smake-loze dingen denkt, ondanks je duidelijke, laten we zeggen... oordelende neigingen.

Maar even serieus, nee. Ik ben níét luchtig aan het doen over zelfmoord. *Au contraire, mon frère*. Luister, ook ik ben aan de donkere kant geweest. Ik heb, meer dan eens, daadwerkelijk overwogen – zij het nooit letterlijk geprobeerd – om het Echt Angstaanjagende (Echt Angstaanjagende = zelfmoord, in het vervolg aangeduid met het EA) te doen. Ik wéét waar ik het over heb. Ik ben hier niet

luchtig aan het doen over zelfmoord, maar hoop juist mijn eigen duisternis te kunnen omzetten in licht. Ik weet uit ervaring wat een klinische depressie is. Ik onderga momenteel psychiatrische evaluatie om tot een mogelijke diagnose van bipolaire stoornis te komen. Ik begrijp hoe dodelijk ernstig deze materie is. Dit boek is niets anders dan mijn vorm van therapie. We hebben allemaal een uitlaatklep nodig, toch?

Dit boekje is een lijst van tien tips, hetgeen een nogal ironisch streven is voor mijn doen, want ik ben niet zo dol op tips. Als je me op straat zou aanspreken met de woorden: 'Mag ik je een tip geven?' dan zou ik je prompt vertellen dat je moest opzouten. Maar vooruit. Kennelijk doe ook ik tegenwoordig aan tips. Tien stuks, nog wel.

Dus ik heb tien dingen bedacht die ik doe wanneer dat akelige EA rondwaart en me in zijn smerige klauwen probeert te krijgen. Vervolgens heb ik die tien dingen opgeschreven in de vorm van tips. Ze zijn niet opgeschreven in een specifieke volgorde die ertoe doet, en ik doe ze niet per se allemaal wanneer ik depressief ben. Het is een nogal willekeurige verzameling. Als ik heel eerlijk ben werd ik gewoon een keer om halfvier 's nachts wakker, heb toen mijn telefoon gepakt, een nieuwe notitie aangeemaakt en de woorden naar buiten laten rollen.

Even voor alle duidelijkheid: ik ben geen GGZ-professionaal. Ik ben artiest. Oftewel: ik beschik niet over wetenschappelijk aangetoond, door collega's getoetst onder-

zoek dat de beweringen die ik in dit boekje doe onderbouwt. Als je hier iets leest wat strijdig is met de tot op heden geaccepteerde psychiatrische praktijken en bij jezelf denkt: die gast kletst uit zijn nek, tja, dan zou je weleens gelijk kunnen hebben. Maar wat maakt het uit. Relax. Dit zijn simpelweg mijn persoonlijke overtuigingen, dus sleep me nou niet meteen voor de rechter, weet je wel. Ik heb alleen maar geprobeerd te delen hoe ik depressie bestrijd. Ik heb geen enkel sluitend bewijs dat mijn tips je zullen helpen, maar ik heb een vermoeden van wel. Als je depressief bent, misschien een piepklein beetje suïcidaal, of gewoon een flinke kater hebt, zul je je gegarandeerd iets beter voelen dankzij deze tips.

En nog één ding: dit is geen boek over 'gelukkig zijn'. Het is een boek over in leven blijven. Over doorzettingsvermogen en veerkracht en overleven. Het gaat over optimisme en hoop, ondanks alle pijn en ellende die we doorstaan. Maar als je het leest en blijdschap voelt: *hal-lefuckingleujah* broeders en zusters! Laat het me vooral weten, dat zou ik helemaal te gek vinden. Geluk is echter niet mijn intentie. Eerlijk gezegd weet ik zelfs amper wat geluk is. Het analyseren van geluk is, naar mijn idee althans, net zoiets als het analyseren van stand-upcomedy. Wat schiet je ermee op?

Van geluk heb ik dan misschien niet zoveel verstand, maar de blues ken ik als geen ander. Jij waarschijnlijk ook, toch? Zo ja, lees dan vooral verder. Je zult op z'n

minst af en toe moeten lachen, want ik ben echt serieus grappig. In het allerbeste geval – wie weet, misschien staan de planeten wel gunstig en vinden mijn woorden de weg naar je hart – spring je uit bed en verkondig je vol trots tegen iedereen die het maar wil horen: ‘Nou, als die domme David met zijn kale knikker overeind kan blijven, dan kan ik het vast ook.’

Zeker weten dat je dat kunt. Geniet ervan, vrienden.

DEPRESSIE EN COMEDY

**'IK DENK DAT DE VERDRIETIGSTE
MENSEN ALTIJD HET MEEST HUN
BEST DOEN OM ANDERE MENSEN
BLIJ TE MAKEN, OMDAT ZIJ WETEN
HOE HET IS OM JE COMPLEET
WAARDELOOS TE VOELEN EN
ZE WILLEN NIET DAT IEMAND
ANDERS ZICH OOK ZO VOELT.'**

– Robin Williams

Ik verdien mijn geld met op een podium staan praten tegen mensen van vlees en bloed, en het overgrote deel van de tijd probeer ik hen aan het lachen te maken. Het is een wereldbaan en ronduit perfect voor mij.

Maar makkelijk is anders.

Van de oneindige hoeveelheid dilemma's waarmee stand-upcomedians te maken krijgen in hun jacht op de ongrijpbare lach, is met name proberen te beslissen of iets geschikt is om grappen over te maken erg lastig. Vooral in de tijd waarin we nu leven. Het zal je niet verbazen, maar wij homo sapiensen zijn anno eenentwintigste eeuw nogal snel op onze teentjes getrapt, en dat is nog zacht uitgedrukt.

Kort gezegd: is het gepast om grappen te maken over zelfmoord?

Of: word ik tot het einde der tijden niet meer geboekt als ik grappen maak over het doorsnijden van je polsen met een botermes? Je mag het best weten: ik lig 's nachts wakker van die vraag. Want al beschouw ik mezelf nog zo graag als het 'onverschrokken' soort stand-upcomedian/schrijver/performer, de waarheid ligt ergens in het midden. Diep vanbinnen ben ik nogal een pleaser, en wanneer ik op het podium sta, heb ik liever niet dat je een hekel aan me hebt omdat ik je kwaad heb gemaakt.

Ik besef heus wel dat proberen een publiek níét te beledigen zelden een inspirerende strategie is voor een stand-upcomedian, en ik doe mijn uiterste best om mezelf niet te censureren. Maar wanneer het gaat om de onderwerpen zelfmoord en depressie, is het nog steeds zo dat ik op eieren loop. Misschien ben ik daarmee een waardeloze stand-upcomedian, ik weet het niet. Maar ik wil mensen die met zelfmoord en depressie in aanraking zijn geweest liever niet openlijk beledigen. Jullie zijn immers mijn mensen.

Maar zoals ik al heb gezegd: het is iets waar ik werkelijk heel veel over heb nagedacht tijdens het schrijven van dit boek. Tijdens één langdurige periode van zelftwijfel rondom het thema gebeurde er echter godzijdank iets wonderbaarlijks. Ik zal je een verhaal vertellen over het moment waarop ik inzag dat ik door mijn angst heen moest bijten en mijn verhaal moest blijven vertellen.

Het gebeurde bij mijn vriend en collega Joop. Op een vrijdagochtend, niet zo lang geleden, hadden we nog een halfuur te gaan voordat we het podium op zouden gaan om een show te doen voor Omdenken. Joop en ik zaten backstage te wachten tot het publiek er was en we waren even aan het bijkletsen, want we hadden elkaar een paar maanden niet gezien. Gelukkig duurde het koetjes-en-kalfjesgedeelte van het gesprek niet zo lang, want Joop wilde naar het echte werk toe. Joop is een diepzinnige gast. Hij bezit die zeldzame gave dat hij daadwerkelijk iets om een ander geeft.

Dus ik vertelde hem over dit boek.

'Hoe heet het?' vroeg hij.

'*How to not kill yourself*,' antwoordde ik.

Hij lachte. Altijd een goed teken. Maar direct na zijn lach zag ik iets anders flikkeren in zijn ogen. Iets... érnstigers. Er hing een zwaarte in de lucht en ik zocht moeizaam naar mijn volgende woorden. Het was een ongemakkelijk moment, want ik had in de praktijk nog niet vaak gesproken over het boek, of over mijn eigen worsteling met depressie, behalve met mijn naaste familie. Maar dit was een belangrijk moment, want het vertegenwoordigde een van de redenen waarom ik dit boek überhaupt heb geschreven: om met meer mensen een gesprek aan te gaan over zelfmoord en depressie. En nu was het daadwerkelijk zover, maar ik was er niet zo goed op voorbereid.

'Ben je bekend met het onderwerp?' vroeg ik, en ik leek verdomme wel een wiskundeleraar op de middelbare school, zoals de vraag uit mijn mond kwam. Maar Joop vatte het goed op. Hij is bovenal een vriendelijk en welwillend mens.

'Ehhh. Nou... ja. Ja, ik ben er wel bekend mee, Dave,' antwoordde hij, en ik zag dat hij moeizaam slikte toen hij de woorden uitsprak. Hij vervolgde: 'Mijn vader en mijn zus hebben zichzelf allebei van het leven beroofd.'

Slik.

Lieve lezer, mijn vraag aan jou: hoe zou jij hebben gereageerd op Joops woorden? Zo'n immense tragedie waar

bijna geen woorden voor zijn. En toch zaten we daar, Joop en ik, te praten over deze tragedie.

Ik weet alleen nog dat ik zei: *'Holy shit, Joop.'*

En toen hebben we gepraat. Ik vroeg hem hoe en wat. Hij was eerlijk en vertelde me de waarheid. Daarna hebben we nog meer gepraat. Aangezien Joop zelfmoord echt van heel dichtbij heeft meegemaakt, vroeg ik hem om het boek te lezen. Ik vertelde hem dat het een van mijn angsten is dat ik, na het verschijnen van het boek, ergens tegen een publiek sta te praten over zelfmoord en depressie en dat er dan iemand uit het publiek opstaat met net zo'n afschuwelijk verhaal als dat van Joop en dat diegene me dan verrot scheldt omdat ik er grappen over maak en dat ik dan niet weet wat ik moet doen en wat ik moet zeggen. Ik vroeg hem om het te lezen zodat hij me misschien wat advies zou kunnen geven over dat soort situaties. Wetende wat Joop had meegemaakt, wat voor pijn hij moest voelen, dacht ik dat hij misschien een licht zou kunnen werpen op de vraag of het ongepast was wat ik schreef. Ik beseft dat het misschien egoïstisch klinkt dat ik mijn behoeften als schrijver op de eerste plaats zette door hem te vragen om het te lezen in plaats van me af te vragen wat Joops gevoelens zijn rondom zelfmoord. En misschien heb je gelijk, misschien is het ook egoïstisch van me. Maar het voelde alsof ik het wel kon vragen.

'Ik zal je boek lezen, Dave,' zei hij.

Een paar minuten voordat het publiek binnenkwam en

onze show begon, vertelde ik hem over mijn eigen worsteling met depressie en zelfmoord. Hij luisterde. Ik heb daar keihard zitten janken, backstage, vlak voor de voorstelling. Tranen om mijn eigen pijn, tranen om Joops pijn, tranen omdat ik weet hoe moeilijk het is om echt te helen. Al die tijd was Joop bij me. Het was me het momentje wel.

Maar we moesten nog een show neerzetten. Ik vermande me. Haalde een paar keer diep adem, dronk wat water. Dit was een zakelijke show, dus het publiek kwam van een andere 'themabijeenkomst' en de mensen kwamen allemaal tegelijk binnen. Terwijl ze gingen zitten, hielden Joop en ik elkaars blik vast en deden de yell die we altijd doen voor een show. 'We gaan knallen!' zeiden we, elkaars hand stevig beetklemmend. We gingen op en hebben een wereldperformance neergezet. Onvergetelijk.

Na afloop is Joop naar huis gegaan. Hij heeft het boek gelezen. Een paar dagen later gaf hij me zijn zegen en wat woorden van advies. Daarna wist ik dat ik kon doorstromen. Nu ben ik er klaar voor wanneer er iemand uit het publiek opstaat en schreeuwt dat ze hun zoon, hun dochter, nooit meer terugkrijgen en dat ik een harteloze klootzak ben omdat ik grappig probeer te doen over zelfmoord; wanneer dat gebeurt, dan denk ik aan Joop.

Ons momentje die dag heeft me de kracht laten zien van daadwerkelijk praten over zelfmoord en depressie. Het heeft ons beslist nader tot elkaar gebracht als vrienden en collega's. Ik ben hem ontzettend dankbaar dat hij zo

eerlijk tegen me was. Het vergde ware moed van zijn kant om zijn familieverhaal met me te delen. Hij had het me absoluut niet hoeven vertellen. We hadden samen even kunnen lachen om de ironische titel van dit boek en het direct weer ergens anders over kunnen hebben. Maar hij koos ervoor om het me te vertellen, en dat heeft ons geholpen. Het klinkt misschien pretentief, maar ons gesprek heeft misschien zelfs geholpen om ons te helen, al is het maar een klein beetje.

Waarom is het zo dat velen van ons praten over kanker wanneer een van onze dierbaren daardoor wordt getroffen? Of over de ziekte van Alzheimer, of hartaandoeningen? We vertellen het aan anderen. Niet altijd, maar meestal wel. We doen het misschien op gedempte toon, maar we praten erover. Kunnen we dat niet ook doen met zelfmoord en depressie? Want net als kanker en hartaandoeningen zijn ook dat echte aandoeningen die ons ziek maken. Het zijn aandoeningen waar pillen en artsen en therapie aan te pas moeten komen. Ook over deze aandoeningen kunnen we praten. We kunnen het. We moeten gewoon het gesprek aangaan en kijken waar het ons brengt. Joop heeft me laten zien dat het meer dan mogelijk is, en ik zal hem eeuwig dankbaar zijn.