

David Mangene

De buitengewone avonturen van Bipolar Boy

Wat er gebeurt als je volgens de
adviezen van je therapeut gaat leven



Inleiding

‘Ben je niet goed bij je fucking hoofd?!’ krijgs ik, want het lukt me absoluut niet om zachtjes te praten. Ik ben nog niet zo diep gezonken dat ik met de borden gooi, maar het scheelt niet veel.

‘David, moet elke zin die uit jouw mond komt echt het woord “fuck” bevatten?’ vraagt ze, want ze weet precies hoe ze me kwaad kan krijgen.

‘YOU’RE GODDAMNED FUCKING RIGHT IT FUCKING DOES!’ kef ik.

‘Nou, het zou helpen als je me gewoon betrok bij je leven in plaats van alles in je eentje te beslissen. Ik ben er ook nog en jouw keuzes hebben impact op mij,’ voegt ze er op kalme toon aan toe.

Het is weer eens oorlog. Zo is het nu eenmaal – we houden van elkaar én we ruziën wat af, mijn meisje en ik. We hebben allebei een sterke wil en een eigen mening en nou ja, een flink ego en alles. Vandaag hebben we ruzie vanwege het feit dat ik, tussen mijn therapiesessie om 10.00 uur en een gesprek met mijn uitgever om 12.00 uur in, mijn leven drastisch heb omgegooid. Hoe? Simpel gezegd: ik heb besloten om te gaan leven volgens een strikt regime om mijn recent vastgestelde bipolaire stoornis zo goed mogelijk te behandelen. Het zal offers vergen, en eerlijkheid, en het zal zwaar zijn, en terwijl ik in dit proces zit en te kampen heb met allerlei innerlijke conflicten en spanningen, ga ik het allemaal opschrijven in de vorm van dit boek. Mijn nieuwe leven zal bestaan uit medicatie, therapie, het in kaart brengen van mijn stemmingen, lichaamsbeweging, mindfulness en geen alcohol of drugs. Ik heb het besluit om zo te gaan leven helemaal in mijn eentje genomen en er twintig hele minuten over gedaan om tot dit besluit te komen. Vandaar het voornoemde huiselijke geschil.

Zoals je inmiddels natuurlijk weet, heb ik mijn meisje niet daadwerkelijk vertéld dat ik van de ene op de andere dag zou gaan veranderen van een impulsief bipolair feestbeest in een serene boeddhistische monnik – ik had alleen het besluit daartoe genomen, en nu is het mis. Het is niet de eerste keer dat ik zoiets flik. Sterker nog, mijn hele leven hangt van dit soort dramatische, ra-

dicale veranderingen aan elkaar. Je zou zelfs kunnen zeggen dat het mijn manier van doen is.

‘Waarom heb je me niet betrokken bij dit besluit, David?’ zegt ze, en de plotselinge ernst druipt ervan af. ‘Waarom?’ voegt ze eraan toe, en ze houdt mijn blik vast.

‘IK HEB HET JE FUCKING WÉL VERTELD!’ zeg ik, half schreeuwend, en de toerenteller van mijn overheerlijke woede slaat nog steeds ver in het rood door.

‘Geloof je nou werkelijk dat je het me hebt verteld?’ vraagt ze zich hardop af.

‘Ik heb het je verteld! Ik heb het je zeker weten verteld en als jij je dat niet meer kunt herinneren, ben je fucking GESTOORD,’ krijs ik, met alle nadruk op het woord ‘gestoord’.

‘Gestoord?’ zegt ze langzaam, haar tijd nemend, niet per se genietend, maar wel bijna. ‘Tja, daar weet jij natuurlijk alles van, nietwaar? Sinds je diagnose ben jij degene die officieel gestoord is,’ zegt ze poeslief, en haar woorden klinken terloops, alsof ze maximale schade aan wil richten. Ze weet dat het onder de gordel is, maar wanneer het hard tegen hard gaat, is alles geoorloofd.

‘Oké, het is weer het fucking bekende liedje! De zoveelste stoot onder de gordel van de *Queen of mean*,’ zeg ik verslagen, en ik sla met mijn vuist in de lucht om de fysieke baan die een stoot onder de gordel aflegt te demonstreren, niet beseffend dat onze houten salontafel zich op slechts enkele centimeters van mijn hand bevindt. Ik ram zo hard tegen de tafel dat ik vijf dagen later nog steeds wonden heb op mijn knokkels. Wanneer mijn hand de eikenhouten tafel raakt, is de pijn zo heftig dat ik niets anders kan doen dan lachen om de tragische hilariteit van onze ruzie. Het gaat nergens heen; de doodlopende weg van ieder liefdeskoppel.

In letterlijke zin heeft ze absoluut gelijk. Ik heb inderdaad een officiële diagnose gekregen van een erkend instituut van psychische zorgverleners. Bipolaire stoornis type 2. Het staat er zwart-op-wit in de kleine lettertjes. Ik kan er niet omheen. Wat echt is, is echt. En deze shit is echt.

Dus hoe nu verder?

Simpel gezegd is het tijd om te kiezen. Ik kan twee dingen doen:

1. De adviezen en meningen van de psychische zorgverleners negeren en blijven doen wat ik altijd heb gedaan, hetgeen zo

ongeveer het tegenovergestelde is van wat de deskundigen me zouden aanraden. Als ik dat doe, krijg ik gegarandeerd een stevige portie depressie voor mijn kiezen met een gratis toefje zelfmoordgedachten, dat kun je op je vingers natellen.

2. Het advies van de witte jassen ter harte nemen en er álles aan doen wat ik kan om een gezond, gelukkig en betekenisvol leven te leiden met een bipolaire stoornis.

Wat zou jij doen?

Het is een lastige keuze. Eigenlijk is het zo klaar als een klontje. Wie verkiest er nou welbewust een depressie boven geluk? Niemand, toch?

Mis.

Met depressie zit het namelijk zo: het kán geruststellend zijn om daarin je heil te zoeken. Het geruststellende element wil niet zeggen dat depressie goed voelt, want dat is niet zo. Maar het is wél geruststellend vertrouwd. Als in: ‘Ja hoor, daar gaan we weer. Ik ken het hier. Het is er donker en somber, maar het is in elk geval geen verrassing. Hier weet ik in elk geval wat er gaat gebeuren. En het enige wat ik hoef te doen om hier in Depression City te blijven,

is mijn artsen stug blijven negeren...’ En bovendien, en dit is het stuk waar schaamte ontstaat bij iedereen met een depressie die bereid is om het toe te geven: wanneer we depressief zijn, krijgen we aandacht. Als we dierbaren in ons leven hebben, en dat hebben we bijna allemaal, zullen die ons proberen te helpen wanneer we depressief zijn. Ze zullen rust brengen in onze vermoeide donder. Ze zullen hun eigen behoeften opzijzetten en voorzien in de onze. En hoewel we ons daar zwak en beschaamd onder voelen, hebben we het evengoed nodig, vinden we het onbewust evengoed fijn en doen we het evengoed. Constant.

Begrijp me niet verkeerd, het is niet zo dat ik ’s morgens wakker word, de gordijnen opengooi en tegen mezelf zeg: ‘Wat een prachtige dag om depressief te zijn!’ Natuurlijk niet. Maar... als het allemaal even niet zo lekker gaat, het leven een paar onverwachte obstakels opwerpt en ik gewoon de kracht en eerlijkheid niet heb om na te denken over een gezonde manier om met de uitdagingen waar ik voor sta om te gaan, kan ik altijd nog de sneltrein nemen naar Depression City. Daar heb ik allerlei vernuftige manieren voor, die ik verderop zal bespreken, maar het blijft een gegeven dat we zelf áltijd nog iets van een keuze hebben hierin, zelfs in geval van een klinisch vastgestelde depressie, zelfs in geval van een degelijke, op de DSM berustende diagnose.

Je zult inmiddels wel begrepen hebben dat ik ervoor heb gekozen om naar mijn artsen te luisteren, en als je dat nog niet begrepen had, ben je misschien niet al te snugger. Maar ik ben hier niet om te oordelen. Ik ben hier om gezond te worden. Dus inderdaad, ik heb optie twee gekozen – luisteren naar mijn artsen en hun advies ter harte nemen.

Waarom?

Sorry dat ik het zo dramatisch breng, maar ik ga voor de tweede, gezondere optie, omdat ik het spuugzat ben om het gevoel te hebben dat ik dood wil. Anders gezegd: ik ben het spuugzat om me suïcidaal te voelen. Ik ga voor de gezonde optie, omdat ik het zware gewicht van depressie spuugzat ben. Omdat ik het spuugzat ben om me er schuldig over te voelen dat ik mijn kinderen en mijn meisje en mijn andere dierbaren belast met mijn depressie. Omdat ik het spuugzat ben om een glimlach te moeten veinzen en door te douwen in dit leven terwijl ik eigenlijk gewoon in bed wil blijven liggen. Ik ben het spuugzat om manisch te zijn en zo high als een Vlaamse gaai zonder dat ik daadwerkelijk verdovende middelen heb gebruikt, en om oerstomme dingen te doen, zoals een gloednieuwe BMW kopen met geld dat ik niet heb. Omdat ik het spuugzat ben om me druk te maken over schulden en politiek en klimaatverandering en het feit dat mijn buurman

zijn vuilnis buiten laat staan zodat er muizen op afkomen, en kan ik dan niet gewoon voor één keer op een simpele, alledaagse gebeurtenis reageren als een normaal, gezond mens in plaats van als een geestelijk gestoorde gek? In feite komt het hierop neer: ik ga voor optie twee omdat ik ziek ben en graag gezond wil zijn. Ik wil graag gezond zijn zodat ik een gelukkig en betekenisvol leven kan leiden.

Ziek zijn, dat kan ik al. Als ik gewoon doorga met te veel werken en te veel drinken en te veel drugs gebruiken en te veel niet bewegen en te veel mijn slaap verwaarlozen en te veel big macs eten, tja. Je hoeft geen einstein te zijn om te deduceren dat ik een heel ziek jongetje word als ik zo doorga.

Wat ik níet kan, is gezond zijn. Tuurlijk, ik kan 'een gezond leven leiden met een bipolaire stoornis' googelen en erover lezen, misschien zelfs een plan maken. Maar ik weet niet hoe ik er daadwerkelijk naar moet léven en hoe ik het moet integreren in elke cel van mijn lichaam. Hoe ik er mijn DNA van moet maken. Hoe ik er daadwerkelijk in moet geloven én het daadwerkelijk moet willen. Dat is wat ik graag wil leren.

En dit is het juiste moment. Ik ben de vijftig al gepasseerd. Ik ben niet piep meer en ik word er niet jonger op. Met een beetje mazzel

heb ik nog dertig jaar te gaan op deze planeet, en die zijn in een oogwenk ook weer voorbij. Als ik terugdenk aan dertig jaar geleden, dat is 1990 voor jou en mij, dan herinner ik me dat nog als de dag van gisteren. Het was het jaar waarin ik voor het eerst naar Nederland kwam. Het was het jaar waarin mijn band het heel goed deed. Het was het jaar waarin ik voor het eerst droomde van een leven in Europa. Het was gewoon... gisteren, man. Wat ik maar wil zeggen: de tijd glipt door je vingers en om een of andere reden – of het nou een boodschap was van een hogere macht of gewoon ouderwets blind geluk – heb ik een openbaring gehad en ingezien dat het tijd is om te veranderen.

Tijd om te veranderen.

Zucht...

Maar wacht even, *news flash*. Wat nou als ik de lat een stukje hoger leg? Blijvende verandering is al moeilijk genoeg, dus zal ik eens echt tot het gaatje gaan met dit idee voor een boek en inzetten op een stukje verandering van de bovenste plank? Van het radicale soort, zeg maar. Ik bedoel, als we dan toch onze eigen Mount Everest gaan beklimmen, kunnen we net zo goed meteen voor de top gaan – ja toch, niet dan?

Dus na nauw overleg met Joost de uitgever, nadat ik mijn broer om hulp had gevraagd bij de alcohol-/drugsgerelateerde kwesties, en ja, nadat ik het had besproken en had gebrainstormd met mijn meisje, degene met wie ik aan het begin van deze inleiding die felle ruzie had, kwamen we hierop uit:

Vanaf het moment dat ik het uitgeefcontract onderteken, tot het moment dat ik het afgeronde boek uitbreng, ga ik leven in strikte navolging van een aantal algemeen geaccepteerde 'leefregels', of gewoonten, die psychische zorgverleners aanraden aan degenen onder ons die lijden aan een bipolaire stoornis. Wat zijn die leefregels? Nou, die zal ik op de volgende pagina's een voor een aan je presenteren, en terwijl ik deze regels in de praktijk aan het brengen ben, zal ik je op de hoogte houden van mijn vooruitgang door het bijhouden van een verslag van mijn ervaringen. Gezien de strikte aard van mijn zelfopgelegde regime, verwacht ik meer dan eens te zullen vastlopen en uit mijn fucking plaat te zullen gaan, als het ware. Laat ik ook heel duidelijk vooropstellen dat ik geen perfectie nastreef. God, nee. Ik ben oud genoeg om te weten hoe onzinnig een dergelijk streven is. Dit verhaal gaat niet over perfect zijn, het gaat over het vinden en blijven volgen van een weg van herstel uit een bipolaire stoornis.

Als je dit leest en je bent niet bipolair, maar je woont samen met iemand of kent iemand die dat wel is, laat deze woorden dan een hulpmiddel voor je zijn om de motivatie en keuzes van je bipolaire vriend(in) te begrijpen. Tot slot, als je een andere stemmingsstoornis hebt, een angst- of paniekstoornis of zelfs een obsessieve compulsieve stoornis, zul ook jij iets hebben aan dit verhaal. Dit kunnen kwellende ziektes zijn, en compassie en empathie voor jezelf of van een dierbare kunnen al enorm helpen.