

Het verdwenen Ik in gevecht

In de jaren negentig bewoonde ik een flatje nabij het centrum van Maastricht. De dag bestond voornamelijk uit mijn huishouding bijhouden, een parttime administratief baantje in huis en ambulante therapie. Om vreselijke jeugdervaringen te verwerken, zocht ik opnieuw hulp: bij de huisarts, een ziekenhuispsycholoog, een vrouwengroepje en de RIAGG. Over de zorg die zij me boden ben ik erg tevreden. Ondanks hun inzet, ik denk er met dankbaarheid aan terug, viel ik na enkele jaren van de ene crisis in de andere.

Vanaf 1997 kreeg ik, midden in een zware depressie, plotseling psychotische verschijnselen. Ik zag lichtflitsen door de flat. Ze ontstonden 's nachts in de donkere keuken. Ze vlogen van de ene hoek naar de andere, waren wel twee á drie meter lang en ongeveer vijftien centimeter breed. Ook zag ik achter de donkere glazen deur naar de keuken een vuurbal. De paniek was onbeschrijfelijk, ik vond uiteindelijk een oplossing. Ik liet 's nachts het licht in de keuken aan, zodat het slaapgedeelte van de kamer half verlicht was, zo bleven de angstaanjagende manifestaties weg. Ook mijn denken sloeg op hol: ik dacht dat ik een duivel was. Ik kon dit afleiden uit voorstellingen op mijn schilderijen: 'tekens aan de wand'. Een prent aan de muur maakte me duidelijk dat ik de ergste duivel was, - ja hoor, ik was de enige echte Antichrist - die prent heb ik kapot gescheurd. Eenmaal vernietigd bleef het haakje over. Dat moest ook weg, toen bleef er een gaatje. Telkens als ik dat gaatje zag wist ik het: ik ben de Antichrist.

Angsten, waanideeën, stemmen en nieuwe visuele hallucinaties dreven mij de flat uit. Waar kon ik heen: winkels in- en uit, op straat lopen en daarna op terrasjes zitten. Wat begon met Seven-up eindigde in zwaar alcoholisme. Mijn hulpverleenster van de RIAGG deed wat ze kon; ze haalde er andere deskundigen bij en zocht me op in het crisiscentrum. Een hele waslijst medicijnen werd uitgetoetst, maar deze maakten me tot een zombie. De psychiater stopte ermee.

Dreigende Apocalyps

Op eigen verzoek werd ik in 2001 opgenomen in een RIBW (Regionale Instelling Beschermende Woonvormen) in Valkenburg aan de Geul. De verschrikkingen gingen door. Ik sprak er weinig over. Wie zou ze begrijpen? Mijn waanideeën werden apocalyptisch: ze volgden de inhoud van het laatste Bijbelboek. Ik zag verschrikkelijke bewegende monsters, duivels en aartslelijke gezichten. In de naderende eindstrijd tussen goed en kwaad zou ik vernietigd worden. In mijn omgeving wist niemand hiervan. Ook de medebewoners hadden zware problemen. Begeleiders probeerden me soms te helpen, maar heel vaak wist men geen raad met me. Stoppogingen met alcohol mislukten.

Er kwam een begeleider met een grondige aanpak en in januari 2005 werd ik definitief clean. Ik moest een bepaalde energie in mezelf aanspreken om het stoppen met alcohol aan te kunnen. Eenmaal gestopt bleef deze energie, een heel raar gevoel dat ineens kon omslaan in een nieuwe zucht naar de oude verslaving. Toen heb ik, wonderlijk genoeg, deze energie aangewend om de psychose te bestrijden. Mijn gedach-

Psychose als decor

met de innerlijke vijand



Marina Metaal

Zonder titel, inkt op papier, collectie kunstuitleen Beeldend Gesproken.

ten gingen in de andere richting. Zoals: stel dat ik niet die Antichrist ben, wie ben ik dan wel? Ben ik Jeanny? Misschien mag ik leven?

De stemmen dreven me terug: 'Jij bent de ergste duivel die er bestaat. Je bent de Antichrist en je getal is 666.' Panisch keerde ik terug naar mijn vertrouwde waanideeën. Het getal van de Antichrist '666' kwam ik tegen als onderdeel van een telefoon- of postbusnummer. Antichrist werd afgekort tot AC. Deze letters zag ik als onderdeel van postcodes of bij C & A winkels – de duivel draait alles om dus waarom Antichrist niet eerst afkortten tot AC en vervolgens

omdraaien tot CA met het '&' teken ertussen. Zowel advertenties in de krant en op tv, als de confrontatie met een C & A winkel bezorgden mij een ondraaglijke angstbeleving. Alleen al de plastic zak waar de kleding in verpakt was, al die dingen brachten me in herinnering dat 'ik het was'.

Groeiende kiem

In mijn binnenste was een kleine kiem werkzaam. Als de stemmen gelijk hebben, is het gedaan met me. Wanneer het lichaam sterft ga ik naar de hel. Ik heb nog even uitstel. Maar als de stemmen ongelijk hebben, verpruts ik mijn tijd, mag ik misschien leven, is het misschien waar wat mensen in mijn omgeving zeggen. Dan ben ik misschien ook een mens net als zij. Onvoorstelbaar, maar heel misschien is het waar. Kan ik mezelf die kans geven? Kan ik erop gokken dat ik een mens ben met bestaansrecht? De sleur van het beperkte leven van alledag voerde me weer weg van deze bedenkzels.

Ernstige straatvrees dwong me veel binnenshuis te blijven. Confrontaties op straat waren te overweldigend. Ik woonde vlakbij het uitgaansgedeelte van Valkenburg. Langs een café met Brand bier lopen, veroorzaakte een niet te houden paniekaanval. Brand verwijst naar vuur, een voorteken van de hel waar ik straks naar toe moet. Na zo'n zeldzame wandeling door het stadje kwam ik in de woonvorm terug. Ik wilde proberen alvast te wennen aan de hel door een brandende lucifer tegen mijn vingers te houden. Slechts een voorproefje. Straks zou het veel erger worden, bovendien zou ik er nooit meer uitkomen. Al waren de angsten bovenmenselijk groot, ik moest doorgaan met de gewone dagelijkse dingen: eten, afwassen, opruimen, slapen, muziek luisteren. Een bizarre tijd met leven in twee werelden tegelijk. De eerste wereld deelde ik met de mensen om me heen; de tweede wereld, de eerste was er ondergeschikt aan, hield me dagelijks in de greep, die was mijn hoogste werkelijkheid.

De kleine kiem groeide tegen de verdrukking in. 'Stemmen kunnen ook liegen', dacht ik. 'Misschien zijn het wel leugenaars.' Ik werd moediger. 'De bewijslast is aan u, bewijs maar dat het waar is wat jullie allemaal zeggen,' durfde ik warempel tegen ze te zeggen. Was ik brutaal tegen een hogere of sterkere macht?

'Weet je', zo begon een geniepige stem, het getal 666 is 3 x 6 en dat is 18. Neem de achttiende letter van het alfabet, de letter 'r' niet waar, en doe daar een rondje omheen °.

Kijk waar je dit duivelsteken tegenkomt: op hagelslag, jam, op melk- en puddingpakken, op elk bierblikje(!) Dagelijks zag ik het duivelsteken talloze malen op producten van de supermarkt.

Als ik de koelkast opende en naar een melkpak staarde, keek het * teken me aan en ik kromp ineen. Ik pakte het pak, draaide het om zodat het teken niet meer zichtbaar was. Natuurlijk zonder dat medebewoners of begeleiders het zagen. Ze zouden het immers niet begrijpen.

Ommekeer

Ondanks de greep die de stemmen bleven uitoefenen, werd hun kracht zwakker. Mijn zelfvertrouwen groeide dwars door alles heen. Ik voelde dat ik het zou kunnen halen. Dit was mijn eigen strijd, die ik tot aan de overwinning, helemaal alleen ondernomen heb. De omgeving stelde mijn gedrag niet altijd op prijs: een lastig mens, moeilijk in het ga-reel te krijgen. Er waren ook medebewoners, medewerkers en een enkeling van buiten de instelling, die me ondanks alles met hun warme genegenheid zijn blijven omhullen. Zonder hun liefde, verder reikend dan hun begrip van mij, had ik het nooit gered.

De stemmen met misselijkmakende spelletjes kwamen terug, maar ik geloofde ze niet meer. Ja, ik lachte ze vierkant uit en ging steeds meer mijn weg. Strijdend tegen de psychose leerde ik welbewust te kiezen voor het leven en blij te zijn met elke hindernis die ik overwon.

Voor 15 euro kocht ik een tweedehands fiets van een medebewoner. Eerst kocht ik wat reparatiemateriaal en een nieuwe bel. De kapotte achterband heb ik zelf geplakt; een karwei van ongeveer vijf uur. Hierna maakte ik een opbouwschema: te beginnen met 100 meter. Als dat goed gaat 200 meter en zo verder naar 500 meter. En vooral niet te snel. Op een zaterdagmiddag, er was niemand in de woonvorm, maakte ik het eerste geslaagde ritje en dwong ik mezelf na 100 meter af te stappen, om te keren en terug te lopen. Het ging iedere dag beter. De bochten liepen nog niet soepel, maar ook dat ging steeds beter.

Verrukking

Elk stapje voorwaarts gaf me een enorme vreugde. Het verlaten van de psychose liet me delen in de verrukkingen van het leven, zoals verwoord door de beste schrijvers aller tijden. Ik leefde niet in een roes, maar een ongekende blijdschap doortrok mijn hele lichaam, mijn hele bestaan. Deze ervaringen deelde ik niet met mijn omgeving - zij kenden mijn verhaal niet - ik onderging ze in mijn ziel die in een werkelijkheidsrelatie kwam te staan met de omgeving. In plaats van doen alsof en meedoen zonder erbij te zijn, kon ik aanwezig zijn terwijl ik er was. Eindelijk bedoelde ik echt wat ik via mijn woorden zei. De wereld van de mensen om mij heen, vroeger een schijnwereld, werd na tien jaar even echt voor mij als voor ieder ander.

Ik werd overgeplaatst naar Sittard, een RIBW in een andere stad. Had meer vrijheid en mogelijkheden om zelfstandigheid op te bouwen.

Jarenlang passief zijn had mijn motoriek verslechterd. Ik besloot die langzaam op te bouwen en sloot me aan bij een volksdansgroepje voor bejaarden. Ondanks het leeftijdsverschil van minstens vijftien jaar sloot het niveau van hun motoriek redelijk aan bij dat van mij. Mijn ritmegevoel ontwikkelde zich. Daarnaast ging ik wekelijks naar de Ismakogie, een manier van bewegen, enigszins te vergelijken met yoga.

Deze methode maakt vooral gebruik van de fijne motoriek en je wordt er psychisch rustig van.

Na jaren kon ik contacten leggen buiten de instelling.

Terugblik en toekomst

Mijn levensdoelen waren vroeger anders. Ik keek naar leeftijdgenoten en ik ben uiteraard erg beïnvloed door mijn ouders, de school en de omgeving. Belangrijk waren: opleiding, werk, relatie, een rijbewijs en meedoen aan de modes van de tijd. Het moge duidelijk zijn dat ik vóór deze diepe crisis op vrijwel alle terreinen faalde. Doelen die leeftijdgenoten bereikten, bleven buiten mijn bereik. Falend zag ik mezelf op dezelfde manier als mijn omgeving me zag, als een mislukking, een buitenbeentje of een stakker.

Terug uit de psychose ben ik opnieuw naar onze maatschappij gaan kijken. Ik ontdekte dat er enorm veel mogelijkheden zijn voor zieken en gezonden, jong en oud, mannen en vrouwen. Bladeren door een stadsgids of surfen op internet, de mogelijkheden voor de moderne mens zijn gigantisch.

Ik heb geleerd, en leer nog steeds, mijn leven weer op te bouwen vanuit mijn eigen mogelijkheden en kansen. Vanuit vreugde die ik ontdek in activiteiten of nuttige dingen die ik wil leren en doen.

Het doet me goed als mensen me accepteren, doch mijn diepste gevoel van eigenwaarde is niet meer van hen afhankelijk. Ik voel me gedragen door iets dat groter is. Ik blijf aanvaard, ook als ik faal.

Mijn herstel is niet volledig. Regelmatig heb ik nog depressies, soms voel ik me lichamelijk slecht of misselijk. Toch maakt dit me niet meer minder mens. Ook al zijn er mensen die me niet mogen en me ontwijken, ik voel dat mijn anker veel dieper ligt.

De angst voor de dood ben ik voorbij na mijn doortocht door het diepe dal. Het lichaam zal aftakelen en, OK, de ouderdom komt met gebreken.

Na dit leven verwacht ik een nieuw leven. Alle kansen die ik hier niet gehad heb, verwacht ik te krijgen en nog veel meer. In mijn huidige onvolmaakte leven ben ik een gelukkig mens. Ondanks een zware en langdurige ziekte heeft het leven mij niets tekort gedaan.

Was werk in mijn vroegere wereldbeeld belangrijk om erbij te horen, net als huwelijk en gezin, een goede balans in de activiteiten vind ik nu belangrijk. Ik ben actief in de cliëntenbeweging, die veel mogelijkheden tot zelfontplooiing biedt en ik krijg er waardering.

In tegenstelling tot vroeger is vriendschappelijke contacten aangaan niet door hokjes bepaald. Meer dan ooit voel ik me openstaan ofwel opengaan naar andere mensen. Tegenwoordig ben ik in contacten meer aanwezig dan vroeger. Er valt nog veel te ontdekken, maar de weg die vroeger onbegaanbaar leek, loopt nu door tot aan de horizon. Achter die horizon, beste lezer, misschien zullen wij elkaar daar eens ontmoeten.

✍️ Jeanny Severijns

Dit verhaal is opgenomen in de bundel: 'Van uitsluiting naar aansluiting', red. Elisabeth ter Kulve