

Ik ben een worm en geen man

Peter Henk Steenhuis

„Ik heb mij geschaamd voor mijn ziekte. Met een gebroken been ga je naar de dokter. Maar als je eigen persoonlijkheid verandert van 'himmelhoch jauchzend' tot dodelijk bedroefd begrijp je niet eens dat je ziek bent.” De filosofe Marlies ter Borg schreef een boek over manische depressiviteit. Niet over haar eigen ziekte maar over uitzonderlijk presterende lotgenoten als David, Salomo, Van Gogh en Churchill.

Filosofe Marlies ter Borg schenkt thee in pikzwarte bekers en zegt 'Let nu op'. Na enkele seconden lichten, klaren de bekers op. Onder het zwart komen bloemen te voorschijn, tulpen, dezelfde die het kaft sieren van haar boek, 'Bloemen van een ziekte'. Ter Borg draait een mok om. Op de achterkant staat: 'Proud to be MD'.

MD - manisch depressief, het is een van de namen voor de ziekte waarbij een juichende stemming wordt afgewisseld met een somber gemoed. De ziekte was al in de Oudheid bekend, destijds onder de naam 'melancholie'. Ook de Griekse filosoof Aristoteles schreef erover. „Mijn reactie op zijn boekje 'Over melancholie' was: 'dit ben ik!' ”

Aristoteles stelde dat Plato, Socrates, en 'vele andere beroemde mannen' aan melancholie leden. Daarbij ging het Aristoteles om een ernstige stoornis, die nogal eens eindigde in zelfmoord. Hij verklaarde de sombere, zwaarmoedige stemming uit het lichaamssap 'zwarte gal', of 'melaina cholè' dat deze mannen in overvloed zouden bezitten.

Ter Borg: „Wordt de 'melaina cholè' warm dan verdwijnt de zwartgalligheid en klaart de wereld op, zoals bij die theekoppen. Inmiddels is zwarte gal vervangen door 'neurotransmissie'. Maar warm staat nog steeds voor de optimistische kant en depressie is koud.”

„Aristoteles is de eerste die beide kanten van de ziekte met elkaar in verband brengt: de lusteloze én de euforische kant. Tijdens de opgaande lijn, als het denken in versnelling raakt, is de euforische melancholicus in staat tot creatieve prestaties.”

Melancholie heeft dus twee kanten, is bipolair. Dat laatste woord gebruiken psychiaters tegenwoordig: bipolaire stemmingsstoornis. „Het voordeel van deze term is dat je er meer nuances mee kunt aangeven.”

De schilder Vincent van Gogh was typisch bipolair I, soms extreem depressief en soms zeer manisch. De oudtestamentische koning David - „Voorzover je iets over zulke mythische personen kunt zeggen” - en de Britse premier Winston Churchill waren bipolair II: af en toe diep depressief maar nooit echt manisch. Hun stemming ging niet verder omhoog dan wat de psychiater nu 'hypomanie', noemt. Hun goede bui bleef steeds net onder de manie. Ze waren vaak wel himmelhoch jauchzend maar gingen nooit helemaal uit hun dak.

Ter Borg ziet haar boek als een 'comingout'. „Ik heb mij lang geschaamd voor mijn ziekte. Met een gebroken been ga je naar de dokter.

Maar als je eigen persoonlijkheid zo lijkt te veranderen, van himmelhoch jauchzend tot dodelijk bedroefd, begrijp je niet eens dat je ziek bent. Door schaamte en stilzwijgen wordt de drempel naar de psychiater heel hoog. En dat terwijl er nu uitstekende medicijnen en therapieën beschikbaar zijn.”

De aanleg voor een bipolaire stoornis is genetisch bepaald. In bepaalde families komt de ziekte veel voor, in andere helemaal niet. „Die afwijkende genen stellen mensen ook in staat tot zeer creatieve prestaties.” Dat zou ook 'De kracht van bipolair' zijn, het thema van de dag die de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen morgen in Utrecht organiseert.

Op grond van Aristoteles' uitspraak over uitzonderlijk presterende melancholici ging Ter Borg in de wereldliteratuur speuren naar beroemde lotgenoten. Ze kwam tot een aardig lijstje: David, Salomo, Nietzsche, Kierkegaard, Baudelaire, Virginia Woolf, Poesjkin.

Ter Borg bladert in haar boek.

„Neem psalm 22. Daarin schrijft David: 'Maar ik ben een worm en geen man/een smaad voor de mensen en veracht door het volk./Allen die mij zien bspotten mij.' Deze man heeft een heel negatief zelfbeeld, een belangrijk symptoom van depressie.”

„Dat is er één. Ik ga telkens op zoek naar zoveel mogelijk symptomen, zodat het beeld compleet wordt. Symptoom twee bestaat uit ongegronde, bijna waanachtige schuldgevoelens, zoals David die in psalm 51 verwoordt:

'Zie in ongerechtigheid ben ik geboren/in zonde heeft mijn moeder mij ontvangen.' Komt bij dat hij aan slaapstoornissen leed en veel huilde. Hij klaagt dat zijn kracht 'verdroogd' is, zijn tong aan zijn gehemelte kleeft, en hij zozeer afgefallen is dat hij zijn beenderen, zijn ribben kan tellen. Dit is het beeld van een man die heel diep is weggezonden in een depressie, die ene verschrikkelijke pool van de ziekte.” „Maar David verwoordt ook de omslag naar die andere, energieke, vreugdevolle kant, soms zelfs in één en dezelfde psalm. De God die zich in psalm 22 had teruggetrokken, keert in diezelfde psalm ineens terug: 'Gij hebt mij geantwoord'.”

„Over die rare overgang hebben exegeten zich het hoofd gebroken. Zo'n omslag kan toch niet? Zijn hier geen twee psalmen aan elkaar geplakt? Nee, David beschrijft hier gewoon wat er met hem is gebeurd. Als je dat zelf hebt meegemaakt weet je: zo plotseling kán de stemming van een bipolair omslaan.”

Een volgend belangrijk symptoom van depressie is dat de wereld donker wordt, zinloos. „Je verliest niet alleen jezelf, je verliest ook jouw wereld. Je kunt moeilijker contact maken, het lijkt alsof andere mensen achter glas staan.”

„Dit alles is terug te voeren op de vertraagde hersenactiviteit zoals die optreedt bij een depressie. Dat tast vooral de zingeving aan. Die andere mythische koning, Salomo, heeft vooral dit gevoel van zinloosheid vereeuwigd. 'Ijdelheid der ijdelheden, alles is ijdelheid'.”

„Ijdelheid is veel beter dan 'lucht en leegte', wat de Nieuwe Bijbelvertaling ervan maakt. Het denken cirkelt tijdens een depressie eindeloos rond één negatief idee. Telkens die herhaling. Niets heeft zin, alles is ijdelheid.”

„De gedachte dat uiteindelijk alles zinloos is, zie je ook bij Winston Churchill, die zich aan het einde van zijn leven laat ontvallen: 'Ik heb veel bereikt maar uiteindelijk heb ik niets bereikt'.”

„Al deze symptomen kan de hersenbioloog terugvoeren op versnelling of vertraging van de neurotransmissie. Als filosoof zeg ik: het heeft ook alles te maken met verslapping of intensivering van zingeving.”

„Zingeving is iets wat wij de hele dag door doen, en ook moeten doen, net als ademen. Op de adem let je pas als die even stopt; als de zin onder je bestaan wegvalt, merk je pas hoe belangrijk die is. Maar je merkt het ook als een zinloos bestaan ineens weer kleur krijgt. Het perspectief is terug, je hebt er ineens weer zin in. Versnelde neurotransmissie, verhoogde zingeving, het uit zich ook in een sterk libido, een erotische verhouding tot de wereld. Je hoort ineens de vogels weer zingen.”

„Deze ervaring van ontwaken vind ik in het 'Hooglied' van Salomo. 'Want zie, de winter is voorbij.../De bloemen vertonen zich op het veld, de zangtijd is aangebroken,//De vijgenboom laat zijn vroege vrucht zwellen,//Sta op, kom, mijn liefste, mijn schone, kom!’”

„Het bipolaire van deze stoornis herken ik in die beroemde regels van Salomo: 'Er is een tijd om te wenen en een tijd om te lachen,/een tijd om te rouwklagen en een tijd om te dansen.//’”

„Goethe schreef in zijn toneelstuk 'Egmond' dat een zekere Claartje 'Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt' is. Tijdens de juichende periode ervaart de bipolair de wereld als een eenheid, als harmonisch en vol perspectief. Hij is goedlachs en spraakzaam, de woorden vloeien uit zijn pen.”

„Na de depressieve periode waarin oude banden werden doorgesneden, worden nu nieuwe verbanden gelegd. Dat is voor mij de kern van 're-ligie', in de basale betekenis van je opnieuw binden, geïnvolveerd raken.”

„Mijn stoornis heeft alles te maken met spiritualiteit, in de breedste zin van het woord. Zelfs iemand als David, die op God vertrouwt, wordt, in een diepe depressie, door God verlaten. En ook iemand zonder geloof, zoals ik, voelt zich, in een hypomane periode, geheeld, gezegend, geroepen.”

„Ik herken het lef waarmee Churchill in mei 1940 de bange Britten het perspectief schetst van de overwinning. Ik herken die euforie waarmee Van Gogh zijn sterrenluchten schildert. Dat zijn allemaal 'fleurs du mal', de bloemen die ik in dit boek bijeenbreng.”