

REDENEN OM TE BLIJVEN LEVEN

Matt Haig

Redenen om te blijven leven

Vertaald uit het Engels door
Jan de Nijs

Lebowski Publishers, Amsterdam 2015

De vertaler ontving voor deze vertaling een projectsubsidie van het Nederlands Letterenfonds

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Oorspronkelijke titel: *Reasons to Stay Alive*

Oorspronkelijk uitgegeven door: Canongate Books, 2015

© Matt Haig, 2015

© Vertaling uit het Engels: Jan de Nijs, 2015

© Nederlandse uitgave: Lebowski Publishers, Amsterdam 2015

© Vertaling citaat uit Haruki Murakami's *Kafka op het strand*: Jacques Westerhoven

© Vertaling citaat uit Lord Byrons *De omzwervingen van jonker Harold*: Ike Cialona

Omslagontwerp: Dog and Pony Amsterdam

Auteursfoto: © Clive Doyle

Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 2852 4

ISBN 978 90 488 2853 1 (e-book)

NUR 302

www.lebowskipublishers.nl

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Lebowski Publishers is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voor Andrea

Dit boek is onmogelijk

Dertien jaar geleden wist ik zeker dat dit nooit zou gebeuren.

Ik zou namelijk doodgaan. Of gek worden.

Het was uitgesloten dat ik er nog zou zijn. Soms vroeg ik me zelfs af of ik de volgende tien minuten wel door zou komen. En dat ik me ooit weer goed genoeg zou voelen en genoeg zelfvertrouwen zou hebben om er op deze manier over te schrijven kon ik me gewoon niet voorstellen.

Een van de belangrijkste symptomen van een depressie is dat je alle hoop verliest. Geen toekomst meer ziet. In plaats van dat er licht gloort aan het einde van de tunnel, lijkt het alsof die aan beide kanten is afgesloten, met jou erin. Had ik destijds maar geweten wat er nog in het verschiet lag, dat ik een toekomst voor me had die mooier was dan alles wat ik tot dusver had meegemaakt, dan zou een van de einden van die tunnel zijn open geblazen en had ik het licht kunnen zien. Dus het feit dat dit boek bestaat is het bewijs dat depressie liegt. Door een depressie ga je dingen denken die niet waar zijn.

Maar de depressie zelf is geen leugen. Het is het wezenlijkste wat ik ooit heb meegemaakt. Al is het natuurlijk onzichtbaar.

Voor anderen lijkt het soms alsof er niets aan de hand is. Je loopt rond met een brandend hoofd en niemand ziet de vlammen. Daarom – omdat depressiviteit grotendeels onzichtbaar en met geheimzinnigheid omgeven is – blijft het stigma dat depressie aankleeft zo eenvoudig in stand. Dat stigma drukt heel zwaar op mensen die aan een depressie lijden, aangezien het de gedachten beïnvloedt en depressie een ziekte van de gedachten is.

Als je depressief bent heb je het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat en dat niemand ooit heeft doorgemaakt wat jij doormaakt. Je bent zo bang om voor gek te worden versleten dat je alles internaliseert, en je bent zo bang dat mensen je nog meer zullen buitensluiten dat je dichtklapt en er niet over praat, wat zonde is, want praten helpt. Woorden – gesproken dan wel geschreven – verbinden ons met de wereld, dus door deze zaken met anderen te bespreken of erover te schrijven, komen we in contact met elkaar en met ons ware zelf.

Ja, ik weet het, we zijn mensen. We zijn een clandestiene soort. In tegenstelling tot andere dieren dragen we kleren en planten we ons voort achter gesloten deuren. En we schamen ons als er dingen fout gaan. Maar dat kunnen we ontgroeien en dat doen we door erover te praten. En misschien zelfs door erover te lezen of te schrijven.

Daar ben ik van overtuigd. Omdat ik me mede door te lezen en te schrijven weer enigszins uit de duisternis heb weten te bevrijden. Vanaf het moment dat ik besepte dat depressie liegt over de toekomst wilde ik een boek schrijven over mijn ervaringen, om de angst en depressie rechtstreeks aan te pakken. Dus dit boek beoogt twee dingen. Het stigma verkleinen en – waarschijnlijk de meer idealistische ambitie – proberen mensen er daadwerkelijk van te overtuigen dat de bodem van het dal nooit het beste uitzicht biedt. Ik heb dit boek geschreven omdat de oudste clichés toch het waarst blijven. Tijd heelt alle wonden. Er is licht aan het einde van de tunnel, zelfs als we niet bij machte zijn om het te zien. En na regen komt gegarandeerd zonneschijn. Woorden kunnen je soms wel degelijk bevrijden.

Een opmerking voor we echt van wal steken

Elk stel hersenen is uniek. En elk kan op een unieke manier het spoor bijster raken. Bij mij ging het net weer even anders dan bij een ander. Onze ervaringen vertonen overeenkomsten met die van anderen, maar ze zijn nooit helemaal aan elkaar gelijk. Containerbegrippen als ‘depressie’ (en ‘angst’, ‘paniekstoornis’ en ‘ocs’) zijn nuttig, maar alleen als we erkennen dat mensen ze niet allemaal precies hetzelfde ervaren.

Depressie is voor iedereen anders. Pijn wordt op verschillende manieren gevoeld, met een verschillende intensiteit, en veroorzaakt verschillende reacties. Dus als een boek om ons van nut te zijn exact zou moeten beschrijven hoe we de wereld ervaren, zouden alleen zelfgeschreven boeken de moeite van het lezen waard zijn.

Er is geen goede of foute manier om een depressie te hebben, of een paniekaanval, of zelfmoordgedachten. Die dingen zijn er gewoon. Ellende is evenmin als yoga een competitiesport. Maar in de loop der jaren heb ik ontdekt dat lezen over andere mensen die hun wanhoop hebben overleefd en overwonnen me troost bood. Het gaf me hoop. Ik hoop dat dit boek hetzelfde kan doen.

1
Vallen

‘Uiteindelijk vergt het meer moed om te leven dan om zelfmoord te plegen.’

– Albert Camus, *De gelukkige dood*

De dag dat ik stierf

Ik kan me de dag dat mijn oude ik stierf nog heel goed herinneren.

Het begon met een gedachte. Er ging iets mis. Zo begon het. Nog voordat ik doorhad wat het was. Een paar tellen later kreeg ik een vreemd gevoel in mijn hoofd. Een of andere biologische activiteit ergens achter in mijn hersenpan, vlak boven mijn nek. Het cerebellum. Een soort trilling of heftige flikkering, alsof er een vlinder in mijn hoofd zat, samen met een tintelend gevoel. Ik had nog geen weet van de vreemde lichamelijke effecten die depressie en angst bij me zouden veroorzaken. Ik dacht alleen maar dat ik elk moment dood kon gaan. En toen sloeg mijn hart op hol. En toen sloeg ik op hol. Ik zonk weg en kwam met een onmetelijke snelheid in een claustrofobische, verstikkende nieuwe realiteit terecht. Het zou meer dan een jaar duren voordat ik me weer enigszins normaal voelde.

Daarvoor had ik nooit echt over depressie nagedacht, al wist ik dat mijn moeder na mijn geboorte een tijdje depressief was geweest en dat mijn overgrootmoeder van vaderszijde zelfmoord had gepleegd. Er was dus wel zoiets als een familiegeschiedenis, maar het was geen geschiedenis waar ik vaak bij had stilgestaan.

Maar goed, ik was vierentwintig en ik woonde in Spanje – op een van de rustigste en mooiste plekken van Ibiza. Het was september. Over twee weken moest ik terug naar Londen, naar de realiteit. Na zes jaar studentenleven en vakantiebaantjes. Ik had het volwassen leven zo lang mogelijk uitgesteld, en het had als een dreigende wolk boven me gehangen. Een wolk die nu openbrak en zijn inhoud over me uitstortte.

Het raarste van je hersenen is dat zich daar de heftigste dingen kunnen afspeelen zonder dat iemand het ziet. De wereld draait gewoon door. Je pupillen verwijden zich. Of je klinkt verward. Of je huid glimt van het zweet. Maar de mensen die me in die villa zagen hadden onmogelijk kunnen weten hoe ik me voelde, of de vreemde verschrikking die ik doormaakte kunnen bevroeden, of kunnen begrijpen waarom de dood plotseling zo'n geweldig goed idee leek.

Ik bleef drie dagen in bed. Maar ik sliep niet. Mijn vriendin Andrea kwam me regelmatig wat water brengen, of fruit, dat ik nauwelijks naar binnen kreeg.

Het raam stond open om de frisse lucht binnen te laten, maar de kamer was bedompt en warm. Ik weet nog dat ik heel verbaasd was dat ik nog leefde. Ik weet dat het melodramatisch klinkt, maar depressie en paniek geven je alleen maar melodramatische gedachten om mee te spelen. Hoe het ook zij, ik was niet opgelucht. Ik wilde dood. Nee. Dat klopt niet helemaal. Ik wilde niet dood, ik wilde alleen maar niet meer leven. De dood joeg me angst aan. En de dood overkomt alleen mensen die hebben geleefd. Er waren oneindig veel meer mensen die nooit hadden geleefd. Ik wilde een van die mensen zijn. De oude klassieker. De wens om nooit geboren te zijn. Om een van de drie miljoen spermacellen te zijn die het niet hadden gehaald.

(Wat is het een geschenk om normaal te zijn! We lopen allemaal op een onzichtbaar evenwichtskoord terwijl we in feite elk moment kunnen vallen en geconfronteerd kunnen worden met alle existentiële verschrikkingen die sluimeren in onze geest.)

De kamer was vrijwel leeg. Er stond een bed met een effen witte donsdeken, en ook de muren waren wit. Misschien dat er een schilderijtje aan de muur hing, maar ik dacht het niet. Ik kan me tenminste geen schilderij herinneren. Naast het bed lag een boek. Ik heb het één keer opgepakt en meteen weer teruggelegd. Ik kon me nog geen seconde concentreren. Het was absoluut onmogelijk om deze ervaring in woorden uit te drukken, omdat het woorden

te boven ging. Ik kon er letterlijk niet over praten. Vergeleken met de pijn die ik voelde leken woorden zo nietszeggend.

Ik weet nog dat ik me zorgen maakte om mijn jongere zusje, Phoebe, die in Australië zat. Ik was bang dat zij, die genetisch het meest op mij leek, zich ook zo voelde. Ik wilde met haar praten, maar wist dat ik dat niet kon. Toen we nog klein waren hadden we thuis in Nottinghamshire een bedtijdcommunicatiesysteem bedacht waarbij we op de muur tussen onze kamers klopten. Nu klopte ik op het matras en beeldde me in dat ze me door de hele wereld heen kon horen.

Klop. Klop. Klop.

Ik dacht nog niet aan termen als ‘depressie’ of ‘paniekstoornis’. In mijn belachelijke naïviteit kwam het niet eens bij me op dat ik iets ervoer wat anderen al eerder hadden meegemaakt. Omdat het mij zo onbekend voorkwam dacht ik dat de hele mensheid er onbekend mee was.

‘Andrea, ik ben bang.’

‘Het is goed. Het komt goed. Het komt goed.’

‘Wat gebeurt er met me?’

‘Ik weet het niet. Maar het komt goed.’

‘Ik begrijp niet hoe dit kan.’

Op de derde dag verliet ik de kamer en de villa en liep naar buiten om zelfmoord te plegen.

Waarom depressie zo moeilijk te begrijpen is

Het is onzichtbaar.

Het is niet ‘in een dipje zitten’.

Het is het verkeerde woord. Het woord depressie doet me denken aan een lekke band, iets leegs en onbeweeglijks. Misschien dat een depressie zonder angst zo voelt, maar depressie gelardeerd met angst is plat noch bewegingloos. (De dichter Melissa Broder twitterde ooit: ‘Welke idioot heeft het “depressie” genoemd ipv “er huizen vleermuizen in mijn borst en ze nemen heel veel plaats in. ps ik zie een schaduw?”’) Op zijn ergst verlang je wanhopig naar om het even welke andere aandoening of lichamelijke kwaal, want de geest is oneindig en diens kwellingen kunnen – wanneer ze zich voordoen – net zo oneindig zijn.

Je kunt aan depressie lijden en gelukkig zijn, net zoals je een nuchtere alcoholist kunt zijn.

Het heeft niet altijd een aanwijsbare oorzaak.

Het kan mensen treffen – miljonairs, mensen met goed haar, gelukkig getrouwde mensen, mensen die net zijn gepromoveerd, mensen die kaarttrucjes kennen en kunnen tapdansen en gitaarspelen, mensen zonder zichtbare poriën, mensen wier Facebookpagina’s niets dan geluk uitstralen – die van buitenaf gezien schijnbaar geen enkele reden hebben om ongelukkig te zijn.

Zelfs voor degenen die eraan lijden is het een raadsel.

Een schitterend uitzicht

De zon scheen fel. De lucht rook naar pijnbomen en zee. De zee was vlakbij, recht onder het klif. En de rand van het klif was maar een paar stappen weg. Hooguit twintig, zou ik zeggen. Het enige plan dat ik had, was eenentwintig stappen die kant uit lopen.

‘Ik wil dood.’

Bij mijn voeten zat een hagedis. Een echte hagedis. Ik kreeg een soort inzicht. Hagedissen plegen geen zelfmoord. *Ze zijn taai. Trek hun staart eraf en er groeit een nieuwe aan. Ze zeuren niet. Ze worden niet depressief. Ze gaan gewoon door, hoe hard en onherbergzaam de omgeving ook is. Ik wilde niets liever dan een hagedis zijn.*

Achter me stond de villa. Het mooiste huis waarin ik ooit had gewoond. *Vóór me het mooiste uitzicht dat ik ooit had gezien. De glinsterende Middellandse Zee die eruitzag als een met piepkleine diamantjes bezaaid turquoise tafelkleed, omzoomd door een spectaculaire kustlijn van kalkstenen kliffen en geheime witte strandjes. Een welhaast universeel idee van schoonheid. En toch kon het mooiste uitzicht van de wereld me er niet van weerhouden zelfmoord te willen plegen.*

Iets meer dan een jaar daarvoor had ik voor mijn master Kunst- en Cultuurwetenschappen veel van Michel Foucault gelezen. Vooral in *Geschiedenis van de waanzin in de zeventiende en achttiende eeuw*. Het idee dat waanzin de ruimte moet krijgen om waanzin te zijn. Dat een angstige, repressieve samenleving iedereen die anders is als ziek bestempelt. Maar dit *wás* een ziekte. Het ging hier niet om een paar vreemde gedachten. Het ging hier niet om een beetje van het padje af zijn. Het ging hier niet om Borges lezen of naar

Captain Beefheart luisteren of een pijp roken of hallucineren over een reusachtige Marsreep. Dit was pure pijn. Eerst voelde ik me prima en nu plotseling niet meer. Ik voelde me niet goed. Dus was ik ziek. Het deed er niet toe of het de schuld van de maatschappij was of van de wetenschap. Ik kon dit gewoon geen seconde langer volhouden. Ik moest een einde aan mijn leven maken.

En dat ging ik ook doen. Terwijl mijn vriendin nietsvermoedend in de villa zat, in de veronderstelling dat ik alleen even een frisse neus was gaan halen.

Ik begon te lopen en telde mijn stappen, maar raakte de tel kwijt omdat mijn gedachten alle kanten op waaiden.

‘Nou niet terugkrabbelen,’ zei ik tegen mezelf. Of meen ik dat ik tegen mezelf zei. ‘Niet terugkrabbelen.’

Ik kwam bij de rand van het klif. Ik kon dit gevoel heel simpel beëindigen door nog een stap te zetten. Het was belachelijk eenvoudig – één enkele stap – vergeleken met de pijn van het leven.

Moet je horen: als je soms dacht dat iemand met een depressie gelukkig wil worden dan heb je het mis. De luxe van gelukkig zijn kan hem gestolen worden. Hij wil alleen maar geen pijn voelen. Ontsnappen aan de brand in zijn hoofd, waar gedachten smeulen en roken als oude bezittingen die door brandstichting verloren zijn gegaan. Normáál zijn. Of, als dat niet mogelijk is, leeg. En de enige manier waarop ik leeg kon worden was door niet langer te leven. Eén min één is nul.

Maar in werkelijkheid was het niet zo eenvoudig. Het gekke van een depressie is dat, ook al heb je misschien meer zelfmoordgedachten, je doodsangst niet afneemt. Het enige verschil is dat de levenspijn heel snel is toegenomen. Dus als je hoort dat iemand zelfmoord heeft gepleegd, is het belangrijk om te beseffen dat de dood niet minder beangstigend voor hem of haar was. Het was geen ‘keuze’ in de morele zin. Als je daar moralistisch over doet, heb je het niet begrepen.

Ik bleef daar een tijd staan terwijl ik probeerde de moed te ver-

zamelen om te sterven en daarna om te leven. Te zijn. Niet te zijn. De dood was zo dichtbij. Een greintje meer angst had de doorslag kunnen geven. Misschien dat er een universum bestaat waarin ik de stap zette, maar niet in dit universum.

Ik had een vader en een moeder en een zusje en een vriendin. Dat waren al vier mensen die van me hielden. Op dat moment verlangde ik er hevig naar dat ik niemand had gehad. Geen levende ziel. Hun liefde hield me hier gevangen. En zij wisten niet hoe het was, hoe het er in mijn hoofd aan toeging. Misschien zouden ze na tien minuten in mijn hoofd wel zoiets zeggen als: 'O, oké, ja, als het zo zit. Spring maar. Natuurlijk willen we niet dat je zoveel pijn hebt. Doe je ogen dicht, neem een aanloop en spring. Doe het maar, ik bedoel, als je in brand stond, kon ik een deken om je heen slaan, maar deze vlammen zijn onzichtbaar. We kunnen niets voor je doen. Dus spring maar. Of geef me een pistool, dan zal ik je uit je lijden verlossen. Euthanasie.'

Maar zo werkte het niet. Bij een depressie is je pijn onzichtbaar.

Eerlijk gezegd was ik ook bang. Stel dat ik niet doodging? Dat ik alleen maar verlamd raakte en me niet meer kon bewegen en voorgoed in die toestand gevangen zou blijven zitten?

Ik denk dat het leven altijd redenen aandraagt om niet te sterven, als je maar goed genoeg luistert. Die redenen kunnen uit het verleden komen – de mensen door wie je bent opgevoed, wellicht, of vrienden of geliefden – of uit de toekomst – de mogelijkheden die je afkapt.

En dus bleef ik leven. Ik liep terug naar de villa, waar ik uiteindelijk alle stress van de hele gebeurtenis eruit kotste.