

# VOORWOORD

Voor dit boek heb ik tientallen bipolaire succesvolle mensen gesproken in binnen- en buitenland. Opvallend was dat zij allemaal op de een of andere manier met stigmatisering in aanraking zijn gekomen. Ik heb er bewust voor gekozen om de interviews zo veel mogelijk intact en in originele vorm te handhaven. Ik wil hun die vaak de mond gesnoerd wordt zelf het woord geven en er de nadruk op leggen dat ik zonder hen dit boek niet had kunnen schrijven.

Er is me vaak gevraagd waarom ik er niet voor gekozen heb om mijn eigen verhaal te vertellen. De reden? Dit is al zo vaak gedaan. Er zijn heel veel verhalen geschreven door of over mensen met een bipolaire stoornis, maar er is bij mijn weten geen verhaal over alle stigma's waar zij eerst doorheen moeten breken. Niemand kan nu zeggen dat ik als enige door mijn ziekte stigma's in mijn leven tegenkom. Ik heb gezocht naar autoriteiten die hun eigen verhaal konden doen en die allemaal, gek genoeg, dezelfde boodschap hebben: er moet meer openheid komen over bipolariteit, ook al zal dat in eerste instantie heel moeilijk zijn doordat mensen je opeens in een heel ander daglicht gaan zien en al je emoties op een weegschaaltje gewogen worden.

Waarom openheid toch noodzakelijk is weet Sol Wachtler als geen ander met zijn levensverhaal te illustreren. Daarom ben ik mijn boek begonnen met zijn bijzondere verhaal.

*Yvonne Floor*

# FLYING HIGH AND CRASH



Ik ken veel rechters die zich achteraf heel schuldig voelen dat ze dit hebben laten gebeuren.

Mijn gevangenisstraf heeft me milder gemaakt en ik realiseer me nu dat we niet altijd alles even goed in de hand hebben als we zelf denken. Het menselijk brein kan rare fratsen met je uithalen.

Ik was succesvol en ik zag mezelf als een hele goede en fatsoenlijke man. Uiteindelijk bleek ik echter veel zwakker, ijdel en narcistischer te zijn dan ik mezelf voor mogelijk had gehouden. Het was duidelijk dat ik naar een psychiater moest gaan, zodat ik geholpen kon worden.

Mijn doel is om ze te laten zien dat je terug kunt vechten en dat er zoiets is als verlossing.

*Sol Wachtler*



*Sol Wachtler wilde juist nadrukkelijk niet met psychiatrische patiënten geassocieerd worden. Wellicht juist daardoor liep zijn ziekte uit de hand en waren de gevolgen bijna niet meer te overzien. Een gênant verhaal? Ja. Maar een verhaal dat getuigt van veel moed en doorzettingsvermogen.*

Sol Wachtler (80) was de belangrijkste rechter van het Hof van Beroep in New York. Hij stond bekend als een charmante, charisma-tische persoonlijkheid, die opkwam voor de persvrijheid, vrouwen-rechten en rechten van minderheidsgroeperingen. Wachtler was de joodse Kennedy en iedereen was ervan overtuigd dat hij de nieuwe gouverneur van New York zou worden.

Zijn prestaties werden overschaduwd door zijn spraakmakende affaire met high society lady Joy Silverman uit New York. Deze affaire leidde uiteindelijk tot zijn arrestatie en een gevangenisstraf. Wachtler werd ervan verdacht Joy Silverman in de periode na hun breuk gestalkt te hebben. Wachtler werd gearresteerd in november 1992, en onder andere beschuldigd van afpersing en chantage. Hij bekende schuld aan het lastigvallen van Silverman en dreiging met kidnapping van haar 11-jarige dochter. Wachtler nam ontslag als rechter en belandde op een speciale afdeling voor mensen met een geestelijke stoornis in een federale gevangenis.

Op een dag zat Wachtler nietsvermoedend achter het stuur en werd hij klemgereden en uit zijn auto gesleurd. Hij werd geboeid afgevoerd naar de FBI. Daar bleken meer dan honderd agenten op hem te wachten. Het was een groot mediaspektakel. *'High judge Sol Wachtler himself in prison!'* Wachtler schreef een boek over zijn verblijf in de gevangenis en over zijn publieke vernedering: *After the Madness; A Judge's Own Prison Memoir*. Hierin praat hij over zijn vreemde gedrag, zijn weigering om een psychiater te bezoeken en

de ontroerende steun van zijn vrouw, kinderen, kleinkinderen en veel ex-collega's. Sommige details zijn ontluisterend. Als hij in de gevangenis door een medegevangene wordt neergestoken, wordt er gezegd dat hij zichzelf verwond zou hebben. Het verhaal verschijnt in alle kranten. Wekenlang verdwijnt hij in een isoleercel. Het boek schetst een beeld van de machteloosheid waaraan je als gevangene overgeleverd bent. Daar sta je dan met je goede gedrag en reputatie. Je hele leven heb je hard gewerkt en ben je een respectabel burger geweest en je knipt even met je vingers en je bent niks. Het geeft te denken. Wachtler schrijft zijn boek echter niet vanuit een slachtoffervisie, maar ziet de bijzonderheid van de situatie in en gebruikt de gelegenheid om verhalen van medegevangenen te beschrijven. Hij trekt zich hun lot aan. Nergens verschuilt hij zich achter zijn ziekte, maar hij neemt alle schuld op zich. De laatste jaren heeft hij zich ontwikkeld tot pleitbezorger voor de geesteszieken. Onlangs werd hij onderscheiden door de Mental Health Association of the State of New York and New York City. In 2007 kreeg hij zijn bevoegdheid terug. Veertien jaar na zijn veroordeling.

Hoe ga je om met zo'n smet op je reputatie en zo'n radicale verandering in je leven? Hoe gaat hij om met het stigma? Ik stuur hem een mail en krijg meteen een reactie.

'Het is dat ik al op leeftijd ben, anders was ik direct naar Nederland gekomen om met je te praten.' Een week later spreek ik hem. En ik word meteen geraakt door deze aimabele, erudiete en kwetsbare man. Hij vertelt dat hij het vreselijk vond om zijn verhaal over de gevangenisstraf te doen, maar hij voelde een sociale verantwoordelijkheid omdat het zo'n belangrijk verhaal is. 'Ik heb moeten vechten om mijn zelfvertrouwen weer terug te krijgen. Dat ben ik ook verplicht aan mijn kinderen en kleinkinderen. Ik wil niet dat ze aan me terugdenken als een ex-veroordeelde die als een schooier is gestorven. Mijn doel is om ze te laten zien dat je terug kunt vechten en dat er zoiets is als verlossing. Mijn vrouw is gedurende het hele proces een geweldige steun geweest. Ze is een prachtig mooi mens met een enorme kracht.'

Ook over zijn vriendschappen hoeft hij niet te klagen. Wachtler: 'Mijn vrienden houden onvoorwaardelijk van me. Ik heb net mijn

80e verjaardag gevierd en ze waren er allemaal. Dat was heel fijn. Ze vinden allemaal dat ik te zwaar gestraft ben. In *After the Madness* beschrijft Wachtler hoe hij als 'staatsgevaarlijk' behandeld wordt. Hij werd continu in de boeien geslagen, aan zijn bed vastgeketend en met geboeide enkels vervoerd. Wachtler zegt hierover: 'Ja, dat was heel opvallend. Ik praat er weleens met vrienden over. Je kunt je vijanden slecht behandelen op het moment dat je ze in het rechtssysteem binnenloodst. Uiteindelijk zat ik zes maanden in huisarrest met een band om mijn pols. Ik kon de deur niet uit. Daarna zat ik dertien maanden in de gevangenis met twee jaar voorwaardelijk. Ik ken veel rechters die zich achteraf heel schuldig voelen dat ze dit hebben laten gebeuren. Niet dat ze iets hadden kunnen doen om het tegen te gaan, maar iedereen is het erover eens dat de straf absurd lang uitviel. Ik ging echter niet in beroep, om mijn familie niet nog een keer door het hele proces heen te laten gaan en omdat ik ze niet nog meer schande en leed wilde berokkenen. De aanklager, Michael Chertoff, heeft zes persconferenties over me gegeven. Om de dag was er weer een persconferentie om te vertellen wat voor een verschrikkelijke man ik wel niet was. Als ik niet het mikpunt van de aandacht geweest was, had ik er misschien nog wel om moeten lachen. Er wordt gezegd dat ik een boek heb geschreven over mijn misdaad, maar dat is niet helemaal juist. Daar heb ik uiteindelijk misschien vijf pagina's aan gewijd. Ik wilde schrijven over mentale ziekten, de straffen, het rechtssysteem en het gevangeniswezen. Ik heb een misdaad begaan, maar ik heb zo veel geleerd.

Ik weet niet of ik net zo loyaal als mijn vrienden zou zijn geweest als ik in hun schoenen had gestaan. Voordat ik zelf naar de gevangenis ging, had ik niet zo'n hoge pet op van mensen die in de gevangenis gezeten hadden. Ik had meer vooroordelen. Mijn vrienden zijn betere mensen dan ik destijds was. Mijn gevangenisstraf heeft me milder gemaakt en ik realiseer me nu dat we niet altijd alles even goed in de hand hebben als we zelf denken. Het menselijk brein kan rare fratsen met je uithalen. Dat zie je ook bij alcoholisten en drugsverslaafden. Niet iedereen kan altijd even goed met moeilijke situaties omgaan. In de gevangenis leerde ik mijn vooroordelen over medegevangenen meteen af. Daar voor had ik geen

begrip voor mensen die zichzelf niet in de hand hadden. Zwakheid, ontrouw en gebrek aan zelfbeheersing vond ik onbegrijpelijk. Nu begrijp ik dat het allemaal onderdeel is van de menselijke natuur. Ik was succesvol en zag mezelf als een heel goede en fatsoenlijke man. Uiteindelijk bleek ik echter veel zwakker, ijdel en narcistisch te zijn dan ik mezelf voor mogelijk had gehouden. Het was duidelijk dat ik naar een psychiater moest gaan, zodat ik geholpen kon worden. Daar was ik echter veel te ijdel voor. Ik vond dat ik mezelf niet bloot hoefde te stellen aan zo'n zwakheid, ik kon het zelf allemaal prima aan. Er zijn te veel mensen die dat gevoel hebben. Dat heeft, denk ik, te maken met een angst om gestigmatiseerd te worden als psychiatrisch patiënt. Het is ironisch dat ik bang was dat ik geen gouverneur zou worden als uit zou komen dat ik stemmingswisselingen had. Juist door die angst raakte ik alles kwijt.'

Manische depressiviteit komt vaker voor in Sol Wachtlers familie, maar er werd nooit over gesproken. Na zijn arrestatie werd hij door een psychiater onderzocht, die hem vroeg of de ziekte in de familie voorkwam. Wachtlers vrouw legde de vraag aan haar schoonmoeder voor, die meteen verdedigend riep: 'Het is niet mijn schuld!' Wachtlers moeder vertelde na wat doorvragen dat zowel de oma als de opa van Sol Wachtler zelfmoord hadden gepleegd. Zijn oma leed aan een zware depressie en sneed haar keel door. Wachtler: 'Helaas heeft een van mijn kleinkinderen ook ernstige stemmingswisselingen en ik maak me ook zorgen over een van mijn dochters. Ik heb haar gewaarschuwd dat ze onder geen enkele omstandigheid aan zelfmedicatie mag gaan doen. We praten er nu openlijk over in de familie. Eerlijkheid tegenover je familie is heel belangrijk. Ik kreeg destijds over mijn oma te horen dat ze aan een gebroken hart was gestorven. Tot mijn zestigste heb ik dat verhaal geloofd. Ik dacht dat ze hartklachten had. Mensen spraken daar in die tijd niet over. Eigenlijk ben ik in de gevangenis pas wat over bipolariteit te weten gekomen. Daar heb ik alle boeken van Kay Redfield Jamison gelezen. Dat was een openbaring voor me. Tot die tijd wist ik er eigenlijk weinig tot niets van. Jamison weet het heel goed te beschrijven. Dat is heel aanmoedigend. Zij beschrijft bijvoorbeeld de hypomane periodes van Roosevelt en legt uit waarom niemand iets aan hem merkte, om-

dat hij creatief en enthousiast was en zijn energie aanstekelijk. Die tijd herken ik ook van mezelf. Ik kon wel vijf toespraken op een dag schrijven en ik was heel productief. Euforische periodes zijn heel stimulerend. Ik ben nu ik medicijnen slik heel stabiel en ik functioneer goed. Wat ik vaak bij mijn lezingen hoor is dat mensen stoppen met hun medicijnen omdat ze daar niet hun hele leven afhankelijk van willen zijn en omdat het hun creativiteit en energie remt. Als ze dan van de medicijnen af gaan, raken ze in serieuze problemen. Acceptatie van je ziekte is heel belangrijk. Dat blijkt wel uit mijn verhaal.'

Wachtler geeft nu veel lezingen om het onderwerp bespreekbaar te maken en hij is hoogleraar rechten aan de Touro University op Long Island. Eerst doceerde hij aan de Pace University, maar daar waren een paar professoren die hem niet wilden vanwege zijn voor geschiedenis. Toen hij op het punt stond om het idee van lesgeven te laten varen, werd hij door de Touro University benaderd. Hij is geliefd bij zijn studenten en wordt elk jaar verkozen als de favoriete professor. Wachtler: 'Dat maakt me heel trots. Ik ken natuurlijk twee kanten van het rechtssysteem. En ik noem de studenten allemaal bij hun naam. Normaal krijgen ze nummers, maar ik zeg altijd in het begin van het jaar dat ze hun naam met trots moeten dragen. Nummers zijn voor gedetineerden en soldaten.'

Ik vraag hem hoe hij het liefst herinnerd wil worden. Hij antwoordt: 'Als een persoon die heel hoog vloog, helemaal tot de zon. Maar uit trots vloog hij te hoog, waardoor zijn vleugels smolten.' Een week later ontvang ik een boek: *Blood Brothers*. Het is een literaire, juridische thriller van Sol Wachler en David Gould. Sol Wachtler heeft er een stukje voor me in geschreven. Hij hoopt dat ik meer van dit boek zal genieten dan van zijn persoonlijke verhaal *Beyond Madness*. Hij is de schaamte niet voorbij.

# TEGENSTRIJDIGE BOODSCHAPPEN



**Do I contradict myself? Very well, then I contradict myself,  
I am large, I contain multitudes.**

*Walt Whitman*

**A writer may tell me that he thinks man will ultimately become an  
ostrich. I cannot properly contradict him.**

*Thomas Maltus*

**A man never tells you anything until you contradict him.**

*George Bernard Shaw*

**Let's hope on the good foot and do the bad thing.**

*Austin Powers*

**Yes, Yes, yes! NO NO!**

*Austin Powers*





Op mijn veertigste werd ik onverwachts toegelaten tot een exclusieve club. Door een ballotage-commissie van een paar psychiaters was ik geschikt bevonden en kreeg ik iemand toegewezen die me zou begeleiden en me vertrouwd zou maken met alles wat met het *membership* te maken had. Ik wachtte in een kamer met een kop cappuccino en een krantje tot de deur open zou gaan waarop '*members only*' geschreven stond. Er kwam veel gelach uit de kamer en even later stapte er een lang, donker meisje met hoge hakken en een kek kort rokje naar buiten met een grote grijns op haar gezicht. Ook *member*? Vlak daarna verscheen er een man in de deuropening met een grote, geprononceerde, zwarte bril op. Hij had een beetje een bloempotkapsel en hij was gekleed in een streepjespak met daaronder een paars fluwelen overhemd. Hij begroette me hartelijk en nodigde me in zijn kamer uit, waar hij naar een *loungy, comfy*-stoel wees. 'Ga zitten, welkom! Wil je nog wat drinken? Iets *bubblelicious* misschien?' Hij legde me uit dat hij de komende jaren mijn persoonlijke begeleider zou worden. 'Yeah, Austin Powers als coach, *shagadelic!*', dacht ik en beet op mijn lip om niet in lachen uit te barsten. Powers vertelde me dat ik me met mijn ziekte ('*Ach, wat is ziekte ... alles is relatief.*') in niets belemmerd hoefde te voelen. Ik kon alles: werken, schrijven, componeren, schilderen, succesvol zakendoen en harmonieus chillen. *Wow. Awesome.* Zou ik toch eens gaan proberen allemaal. Een kleine maar: ik moest wel levenslang lithium gaan slikken. Maar ach, dat was gewoon keukenzout. Powers vertelde met verve wat er kon gebeuren als je je keukenzout vergat. 'We hebben een keer een member gehad die het winkelcentrum Babylon had gekocht in een bui waarin hij een beetje, uh, high was. Toen hij weer tot rust gekomen was, had hij vreselijk veel spijt.' Kon ik me voorstellen, spugelig gebouw, en dan met al die treinen voor je deur. Powers babbelde

vrolijk verder. 'Je probleempje heeft een puur fysieke oorzaak, net als diabetes eigenlijk, dus zolang je aan de medicijnen blijft, kunnen we je prima *finetunen*. Gelukkig is het tegenwoordig absoluut geen ziekte meer waar je je voor hoeft te schamen. Integendeel, je bevindt je in goed gezelschap! Roosevelt, Churchill, Marilyn Monroe, Sylvia Plath, Charles Baudelaire, Johan W. Goethe, Friedrich Nietzsche, Soren Kierkegaard, Paul Gauguin, Charles Dickens, Simon Vestdijk, Virginia Woolf, Ludwig van Beethoven, Sergej Rachmaninov, Pjotr Tsjaikovsky, Isaac Newton ... Nou ja, iedereen die er een beetje toe deed in de geschiedenis eigenlijk, was ook manisch-depressief. En kijk eens wat zij voor de mensheid hebben betekend?' Tjonge, ik zat rechtop in mijn stoel. Maar, wacht eens even, toen waren er nog geen medicijnen. Ben je met medicatie geen slap aftreksel van deze mensen? Een levenloze hap? Vlakt die medicatie niet heel erg af? 'Nee, hoor', stelde Powers me gerust, 'dat is echt een mythe. Veel mensen zijn daar bang voor, maar dat gebeurt bijna nooit. Integendeel, met de medicatie kun je al je energie veel beter kanaliseren.' Maar, mijn grootste angst: veranderde lithium je niet in een soort zeppelin? Op Google had ik gelezen dat de kilo's eraan zouden vliegen. En dat je enorm ging trillen de hele dag en niet meer kon schrijven of een schoteltje vast kon houden ... Hij glimlachte vertederd en een klein beetje geamuseerd door mijn nog enigszins gebrekkige kennis, en bladerde door zijn grote handboek over bipolariteit. 'Ik kan het nu even niet vinden, maar uit nieuw onderzoek blijkt dat je absoluut niet aankomt als je maar verstandig eet en een beetje sport. En dat trillen gaat vanzelf over. Dat is alleen in de eerste weken. En niet eens bij iedereen.' We maakten een nieuwe afspraak en er viel een last van mijn schouders. Eindelijk de goede diagnose, en het kon prima behandeld worden. Zonder bijwerkingen. Tjonge, dat was nog eens een goednieuwsgeprek! Voor alle zekerheid reed ik op de terugweg naar de sportschool voor een onbepaald abonnement. Volgende keer niet vergeten te vragen aan Powers of ik ook een *golden membership card* kreeg. Misschien kreeg ik dan nog korting op de sportschool.

Zes maanden later zat ik bij een vriendin aan de keukentafel cappuccino te drinken. 'Wat zie je er *casual* uit. Heel anders dan normaal', zei de lieve schat. Ik had een oude *oversized* trainingsbroek

van mijn man aan en zijn grote klus-shirt. Ik was twintig kilo aangekomen en weigerde kleding te kopen in maat 44, terwijl ik altijd maat 36-38 droeg. Ik vertelde mijn vriendin dat ik sinds ik lithium slikte vijf keer per week sportte en maar aan bleef komen. Een nachtmerrie. Ik roerde door mijn koffie, liet trillend mijn schotelkje los, mijn kopje balanceerde nog even aan een oortje aan mijn wijsvinger en bij de volgende beving viel het kopje over de dure ebbenhouten keukentafel van mijn vriendin. Ze gooide er achteloos een theedoek overheen en deed net of ze het niet zag. Ze schonk een nieuwe kop in. ‘Lithium? Ben je manisch-depressief?’ vroeg ze. Waar ik gewoontrouw onmiddellijk voor uitkwam. ‘Mijn God, wat ben je open! En dat vertel je zomaar, achteloos? Ze keek me bewonderend aan en vertelde me dat haar man, die een zeer hoge functie bij een grote multinational had, ook bipolair was, maar dat nooit, maar dan ook nooit vertelde. Al dertig jaar droeg hij het op zijn werk als een geheim met zich mee. Al die jaren was hij doodnervus voor de tweejaarlijkse medische keuring van het bedrijf. Hij was doodsbang dat ze erachter zouden komen. Ik wist niet wat ik hoorde en reageerde verontwaardigd! Had ‘dit’ trouwens nooit verwacht van die leuke, intelligente, enigszins wetenschappelijk aandoende man van haar. Hij leek zo *in control*, altijd, ook al wist ik dat hij ook heel emotioneel kon zijn, maar dan ging het ook gewoon over emotionele zaken. Ik mocht hem bijzonder graag. Kon ze hem niet aanraden om er met zijn psychiater over te praten? Die kon hem toch vertellen dat die geheimzinnigheid helemaal nergens meer voor nodig was? Zou hij vast heel veel aan hebben. Tot mijn stomme verbazing vertelde ze dat die hem juist de geheimhouding aanraadde, omdat hij anders zijn baan op het spel zou zetten. Ik verslikte me bijna in mijn koffie. Hoezo tegenstrijdige boodschappen?

\*\*\*

Ik wendde me niet veel later tot verschillende experts op het gebied van bipolaire stoornissen in Nederland. Professor dr. Ralph Kupka schreef samen met dr. Elise Knoppert en professor Willem Nolen *Het Handboek voor Bipolaire Stoornissen*. Ik stel hem de vraag die al meteen

aan het begin van het gesprek op mijn lippen brandde. Moet je nu open zijn over je ziekte of kun je het beter geheimhouden? Kupka vertelt dat hij zijn patiënten adviseert om het professioneel niet te bespreken. 'Het is niet nodig om met je ziekte te koop te lopen, zeker niet met een psychiatrische ziekte. Je kunt het op je werk beter niet ter sprake brengen, ook niet bij sollicitaties. Als je langere tijd ziek bent, moet je je situatie natuurlijk wel met de bedrijfsarts bespreken. Die heeft ten aanzien van medische informatie een zwijgplicht. Op persoonlijk vlak raad ik patiënten uiteraard wel aan om hun ziekte bespreekbaar te maken. Als het op het werk mis gaat en mensen een tijdje uitvallen, raad ik ze altijd aan om te zeggen dat het om depressiviteit gaat, wat bij langere periodes ook vaak zo is. Dat is altijd beter dan te zeggen dat het om een bipolaire stoornis gaat. Depressiviteit is al meer geaccepteerd in onze maatschappij.' Zijn collega's Elise Knoppert en Laura van Goor, die allebei gespecialiseerd zijn in bipolaire stoornissen, zeiden vrijwel hetzelfde. Mensen met een psychiatrische ziekte worden vaak gezien als gevaarlijk en/of onvoorspelbaar. Het besef dat de meeste psychiatrische ziekten tegenwoordig goed behandelbaar zijn is nog niet goed tot iedereen doorgedrongen. De psychiatrie heeft de afgelopen decennia enorme stappen vooruit gemaakt. Patiënten worden niet meer hun hele leven opgesloten en door moderne medicatie leiden veel mensen met psychiatrische aandoeningen een heel bevredigend leven. Het gesprek gaf me stof tot nadenken.

Ik wilde graag ervaringen horen van lotgenoten. Waren ze open over hun bipolaire stoornis of hielden ze het strikt geheim? Al snel ontdekte ik dat er door mensen met een hoge opleiding en een goede baan in ieder geval erg geheimzinnig over wordt gedaan. Ik ken een paar (gediagnosticeerde) lotgenoten met goede banen (een hoofd chirurgie, een partner bij een accountantskantoor en een componist) die er absoluut niet over willen praten. De aandoening blijkt nog wel degelijk een enorm taboe te zijn.

En waarom, dat ontdek ik niet veel later in een gesprek met een bekende prestatiecoach en innovator. Hij begeleidt CEO's, topbestuurders en mensen uit kunst, cultuur, media, sport en wetenschap. Ik stel hem terloops de vraag of hij in zijn werk weleens bipo-

laire professionals tegenkomt. Er verschijnen zweetpareltjes tussen zijn neus en zijn bovenlip en hij begint zwaar te ademen. Bipolair én succesvol? Dat vindt hij wel een heel merkwaardige vraag. Hoezo? Hoezo 'een bipolaire stoornis is een zeer ernstige afwijking die normaal handelen en communiceren vrijwel onmogelijk maakt!' Ik houd angstvallig mijn mond. Dat is wel een heel ander verhaal dan de peptalk die ik van Austin Powers kreeg. Als je op Austins verhaal af gaat, vraag je je onmiddellijk af waarom mensen met een bipolaire stoornis eigenlijk niet gekloond worden. Het is geen ziekte, maar een gave! Maar van stier Herman vonden ze ook dat hij gekloond moest worden. Een stier met potentie. Het arme beest zakte al na dertien jaar door zijn poten en zijn nakomelingen legden achter elkaar het loodje.

De prestatiecoach vertelt dat hij er niet aan moet denken om in een vliegtuig te zitten terwijl je weet dat de piloot bipolair is. Of stel je voor dat je op een operatietafel ligt en je weet dat de chirurg bipolair is? *Horror*. Toch wel geïntrigeerd vraag ik de coach waar hij zijn psychiatrische kennis vandaan haalt. Hij heeft in ieder geval niet met dezelfde psychiaters gesproken als ik, is mijn veronderstelling. Hij vertelt trots dat hij zijn kennis aan de praktijk ontleent en dat hij er nu zo veel vanaf weet dat hij ook lesgeeft aan psychiaters! *This is serious business!* Verwonderd vraag ik hem hoe hij dan toch over zo'n grote groep uiteenlopende mensen zulke vooroordelen kan hebben. Hij ontkent helemaal niet dat hij vooroordelen heeft (en zoveel onbeschaamdheid vind ik dan wel weer bewonderenswaardig; ik bedoel, hij staat er wel voor), maar wijst me erop dat vooroordelen hun functie hebben. 'Een vooroordeel is een simpel overlevingsmechanisme, een evolutionair *quick-and-dirty* leerproces dat ons in staat stelt om niet steeds in dezelfde valkuil te lopen. Het leert ons om die lieve tijger toch niet te aaien, die slang toch niet op te pakken, die schorpioen niet aan te raken. Waarom hebben we anders een strafrecht? Dat berust immers ook op het vooroordeel dat als iemand iets fout heeft gedaan, hij of zij dat weer zal gaan doen.' 'Mmmm,' mompel ik, 'en maakt het nog uit of die mensen medicijnen slikken? Of is iedereen die manisch-depressief is per definitie maatschappelijk afgeschreven?' Nee, dat zie ik fout. Hij wijst nooit iemand af. 'Ik vind

het alleen een illusie dat iedereen alles maar zou moeten kunnen. Ze laten hun medemens daarvoor de prijs betalen. Ik begrijp best dat een pedofiele priester weinig hinder heeft van zijn eigen gedrag, maar zijn slachtoffers des te meer.' Ik denk er het mijne van. Stel je voor dat je een coach krijgt die autodidact is en al zijn kennis uit stripboeken heeft opgedaan? Maar dat zeg ik uiteraard niet.

Wel vraag ik hem of hij een piloot of chirurg die epileptisch is of diabetes heeft ook zo beangstigend vindt. Die kunnen immers ook ongewilde gevaarlijke situaties veroorzaken door hun ziekte? De prestatiecoach zegt dat hij geen probleem heeft met een suïcidale piloot, 'zolang hij zichzelf maar niet van kant maakt als ik in zijn vliegtuig zit. We mogen hopen dat de selectieprocedure en keuringen van piloten en dergelijke beroepen risicogevele eruit halen.' Wat hij van de vergelijking met iemand met diabetes of een epilepticus vond liet hij in het midden. *If you do not know the answer ignore it.*

\*\*\*

Ik schrik enorm van alle vooroordelen. Niet alleen hier, maar op school, bij instanties, in werksituaties en in de persoonlijke sfeer. Eindelijk, na twintig jaar van heftige stemmingswisselingen, heb ik de juiste diagnose. Ik was blij: met de medicatie, die meteen aansloeg, en met het feit dat ik me niet langer hoefde te schamen voor de diagnose die ik ooit eens na een bezoekje van drie kwartier aan een psycholoog bij het Riagg gekregen had. Hij vertelde me dat ik een borderlinepersoonlijkheid had. Het was zijn laatste werkdag en hij zei dat hij me op de wachtlijst zou zetten. Over een maand of tien zou ik verder geholpen worden. Thuis las ik de beschrijving van een borderlinepatiënt en ik herkende mezelf er totaal niet in. Wel was het me duidelijk dat ik met mijn stemmingswisselingen eerder hulp nodig had. Ik had een goede baan, als consultant in de *executive search* bij een gerespecteerd internationaal bureau en had een goed salaris. Het lag voor de hand om particuliere hulp in te schakelen en ik belde een psycholoog in de buurt. We hadden een kort, aangenaam gesprek en maakten een afspraak voor de week erna. 'O, voor de formaliteit, wat is je diagnose?' vroeg hij. 'Borderline,'

zei ik. Het bleef even stil aan de andere kant van de telefoon. 'O, maar dat verandert de zaak,' zei hij. 'Daar begin ik niet aan. Sorry, ik heb een afspraak.' En hij hing op. Ik wist even niet hoe ik het had, haalde diep adem en belde het tweede nummer. Daar had ik een vergelijkbare reactie, met een duidelijke motivering voor de afwijzing van mij als patiënt. Dat wel. De menselijke benadering met een duidelijke motivering: 'Borderliners zijn lastige mensen, ze komen nooit hun afspraken na en plegen uiteindelijk toch allemaal zelfmoord.' Kijk, daar kun je wat mee. Ook in de persoonlijke sfeer kreeg ik heel wat met het stigma te verduren. Ik worstelde met een enorm schuldgevoel en ik werd bijna ziek als ik zag wat er op internet allemaal over 'borderliners' geschreven werd. Het waren volgens de meeste beschrijvingen manipulatieve, onvoorspelbare mensen die alleen rekening hielden met hun eigen gevoelens en altijd de schuld van alles bij een ander legden. Mijn man maakte zich daar zo boos over, dat hij een website hierover op wilde zetten. 'Borderliner' was bijna een scheldwoord en wordt ook vaak zo gebruikt. Gelukkig vond ik via via een vriendelijke psychologe, die zei dat ze niets van borderline af wist en daar ook verder niet over wilde praten. Ze hield niet van labels. En het is ook verstandiger om niet te praten over iets waar je geen verstand van hebt, vond ik. Dus ik zag het wel zitten met haar. Vier jaar lang vermoede ik me met mijn persoonlijke drama's, ze lachte mee, huilde weinig of niet (was een vrij koele dame) en zei dan dat ik als ik over dramatische verhalen vertelde net als Greta Garbo keek. En dat ik daar ook wel een beetje op leek. Ik wist niet helemaal wat ik daarvan moest denken; geweldige actrice, maar volgens mij een kreng in haar vrije tijd, maar ze was wel ongenaakbaar en mooi. En dat vond ik eigenlijk best wel een compliment (al lijkt ik voor geen meter op GG). Het klikte wel tussen die koele therapeute en mij en na een jaar of vier was ik 'uitbehandeld'. Ik durfde niet te vragen of dat betekende dat ik nu klaar was en weer beter of dat ik een opgegeven, verloren geval was, dus ik speelde mijn ongenaakbare rol en dankte haar vriendelijk. Ik vroeg om een verwijzing naar een expert - *no offence*.

Ik had namelijk nog steeds last van stemmingswisselingen en mijn impulsiviteit, dus stuurde ze me op mijn verzoek door naar

een heel vriendelijke, gepensioneerde therapeut die gespecialiseerd was in borderlineproblematiek. Ik zag hem sporadisch, omdat hij in het buitenland woonde, maar we bouwden een prettige band op. Hij vond dat ik voor een 'borderliner' erg goed functioneerde en zei dat mensen ook moeilijk in een hokje te plaatsen waren. Ik voelde me respectvol behandeld en denk met veel genegenheid aan hem terug. Maar de behandeling sloeg niet aan.

Na de geboorte van onze zoon werd ik ernstig depressief en ik vroeg mijn (nieuwe) huisarts of ik eens grondig onderzocht kon worden. Dat gebeurde: uit een verslag van een psycholoog en een psychiater bleek dat ik heel duidelijk geen borderlinepersoonlijkheid had, maar een bipolaire stoornis II. Dat is een goed behandelbare ziekte, waar veel minder vooroordelen aan kleefden, dus in dat opzicht was de diagnose een opluchting. Wat moeilijker om te horen was dat het een ziekte was met een sterk erfelijke component. We dachten meteen aan onze twee kinderen. Er wordt me weleens gevraagd of ik niet kwaad ben dat ik de diagnose pas zo laat kreeg. Had ik anders wel kinderen genomen? Waarschijnlijk niet. Uit angst. Maar ik vind het een godsgeschenk dat we ze wel hebben, die twee kinderen van ons. Tot nu toe zijn het twee blijmoedige en spontane kinderen, die gelukkig door het leven gaan. We houden goed in de gaten of dat zo blijft, maar proberen niet te overbezorgd te zijn. Hoe stabiel hun jeugd is, des te beter zal het voor ze zijn, of ze nu wel of niet erfelijk belast zijn.

Na het gesprek met de prestatiecoach besloot ik dat er een taak voor me lag: mochten de kinderen later ook last van stemmingswisselingen krijgen, dan wil ik weten dat ik mijn steentje eraan heb bijgedragen om iets tegen het stigma van psychiatrische ziekten, en met name een bipolaire stoornis, te doen. Mijn plan was eerst om als journaliste een artikel aan het stigma van psychische stoornissen te besteden, maar door de gesprekken die ik had gevoerd wilde ik er een boek over schrijven. Ik kon me niet alleen verplaatsen in het stigma van mensen met borderlineproblematiek, maar ook in mensen met een bipolaire stoornis. Bovendien heb ik als kind van dichtbij in mijn nabije omgeving meegemaakt hoe erg het stigma is voor schizofrene patiënten.