

Introductie

Mijn naam is Johannes Pieter Overduin. Ik ben op 4 september 1969 geboren in Rotterdam.

Op zeer jonge leeftijd ben ik met mijn ouders naar Dordrecht verhuisd. Hier ben ik dan ook opgegroeid. Ik heb een oudere broer en drie jongere zussen. Mijn vader is seniorencoach in de zorg voor verstandelijk gehandicapte mensen. Mijn moeder is huisvrouw. Na de havo, in 1987, komt de depressie op bezoek. Mijn studie op de sociale academie breek ik af. Het jaar erop, ik zit inmiddels op de pabo, dient de depressie zich wederom aan. Daarna probeer ik voor de tweede keer de pabo te doen. Ik word manisch. Inmiddels kan ik spreken over 'mijn' psychiater. Hij stelt de diagnose manisch-depressief. Wijlen mijn opa en mijn oom zijn ook manisch-depressief. Er lijkt een erfelijke factor in het spel te zijn. Vanaf 1992 heb ik de opleiding tot activiteitenbegeleider gevolgd. Tijdens mijn werk als activiteitenbegeleider, in 1995, word ik weer depressief. Het jaar 1996 verloopt goed. In 1997 word ik opnieuw depressief. De jaren erna zijn met vallen en opstaan verlopen, gesteund door familie, vrienden en medicijnen. Wisselende stemmingen, wisselende banen. Maar steeds op zoek naar een balans.

Het motto van dit boek is: 'Kwetsbaarheid is mooi als het je eigen keus is.' In een manie of in een depressie worden je zwakheden blootgelegd. Je kwetsbare kanten worden duidelijk zichtbaar. Wanneer je nog iets van gezond gevoel hebt, geneer je je vaak op een kwetsbaar moment. Veelal herinner je je wat je gezegd of gedaan hebt in een manie of depressie.

Tijdens een manie ben je een karikatuur van jezelf. Je overschreeuwt je kwetsbare ik en in je omgeving neemt

de plaatsvervangende schaamte toe. In een depressie praat je over gevoelens waarbij niet iedereen zich iets kan voorstellen. In veel opzichten ben je alleen. Het steeds opnieuw beginnen, je leven oppakken, herhaalt zich maar wordt zelden een routine. Vaak is je kwetsbare opstelling geen eigen keus.

Donderdag 15 Juni

Met veel trots heb ik mijn havo-diploma gehaald. Dromend in mijn bed concludeer ik met gesloten ogen, dat de wereld voor mij openligt. Een vervolgopleiding kiezen vind ik bijzonder moeilijk. Ik weet niet wat ik wil worden. Mijn moeder zegt altijd: 'Als ze je vragen wat je wilt worden, zeg je: "Ik ben al wat, Pieter is de naam."

Evenals menig adolescent word ik geteisterd door een flinke portie onzekerheid en een zekere mate van tijdsdruk. Voor de start van het nieuwe schoolseizoen dien ik immers een keuze te maken omtrent mijn toekomst. Als ik niets weet te bedenken, is er nog altijd de militaire dienst. Daar is immers niemand slechter van geworden.

Na veel gepieker besluit ik mijn geluk op de sociale academie te beproeven. Mijn argumentatie om de opleiding te volgen is weliswaar zwak (ze geven volksdansen en mijn neef gaat ernaar toe), maar ook de academie heeft leerlingen nodig.

Maandag 4 September

Op de eerste dag blijkt dat op de academie veel vakken worden gegeven met een hoog 'vaagheidsgehalte', zoals filosofie, sociologie en ethiek. Deze vakken zetten mij enorm aan het denken. En als mijn 'molen' maalt dan maalt hij hard en zonder ophouden. Voeg daar mijn 'adolescentenonzekerheid' aan toe en je hebt een pas de deux van wijsbegeerte en twijfel in het kwadraat.

Voor of tegen abortus. Vechten voor vrede of juist niet. Euthanasie moet kunnen. Iedereen werkt weleens zwart. Compleet gestressed raak ik van al deze dilemma's. Na deze eerste dag heb ik naast alle nieuwe mensen een hoofd vol problemen mee naar huis genomen. Een goede hulpverlener moet kunnen relativiseren. Dat belooft nog wat voor de toekomst.

Dinsdag 5 September

Mijn ouders hebben het idee opgevat om na vijf kinderen en twintig jaar huwelijk uit elkaar te gaan. Saillant detail is dat mijn moeders nieuwe minnaar een huisvriend van ons is. We kennen hem al jaren. De stoppen slaan volledig door bij mij. Helaas ben ik op mezelf aangewezen. Mijn vader zit in de vernieling en vertoeft bij een vriend van hem. Mijn moeder en de huisvriend bewonen ons huis. Terwijl mijn moeder geniet van de vlinders in haar buik, begin ik langzaam te vergeten wie ik ben.

Mijn visie op relaties herzie ik. Trouwen en kinderen krijgen, is geen garantie voor een goede relatie. Hier ben ik veel te naïef in geweest. Aan een relatie moet je werken. Elke dag moet je voor elkaar kiezen. En een zaak als verliefd worden op iemand anders, overkomt je. Dat heb je niet in de hand. Wat je met die gevoelens doet, heb je ook niet altijd in de hand. Over de situatie waarin mijn ouders verkeren, probeer ik geen oordeel te vellen. Ik heb sowieso de handen vol aan mezelf.

Dinsdag 19 September

Al twee weken ben ik thuis. De sociale academie is tijdelijk uit beeld. De plaats waar ik mij bevind is in de tot kamer omgebouwde gangkast. Het is een kleine kamer maar het is mijn kamer. Het is enorm belangrijk om een eigen plek te hebben. Voor wanneer ik mij bijvoorbeeld wil afzonderen.

Het weer is regenachtig. Dan weer motregen, dan weer droog. Mijn hersenen worden voortdurend gepijnigd door de vragen: Wie ben ik? Bestaan er wel goede relaties? De kleine kamer heeft een benauwende invloed op mij. Na een kwartier in de kamer te hebben vertoefd, gutst het zweet van mijn voorhoofd. 'Wie ben ik, wie ben ik, wie ben ik?' Ik weet mij letterlijk geen houding te geven. Dan weer ga ik op mijn buik liggen dan weer draai ik op mijn rug. 'Wie ben ik, wie ben ik, wie ben ik?' Mijn trui trek ik uit en aan en uit en aan. Af en toe gooi ik mijn deur open voor wat frisse lucht.

Als ik beneden mensen hoor, trek ik de deur ijlings dicht. Ik probeer op mijn hoofd te staan om de druk op mijn hersenen te verlichten. De kamer is klein. Ik val en hap naar lucht. Is er eigenlijk wel genoeg lucht in deze kamer? Wie ben ik, wie ben ik? Krijgen mijn hersenen wel genoeg zuurstof? Toch maar open de deur.

Op de vide grenzend aan mijn kamer valt mijn jongste zusje op mijn netvlies. Ze wil paardje spelen. Met mijn knieën en mijn handpalmen op de grond ga ik in de 'paardhouding' staan.

In een fractie van een seconde weet ik wie ik ben: een hond! Aan mijn zusje vraag ik wat te drinken. Ze gaat naar haar kamer en komt terug met een blauw schaalpje. Ze vraagt wat ik wil drinken. 'Maakt niet uit,' zeg ik. Terwijl ik nog steeds in de houding sta, vult mijn zusje het blauwe schaalpje met aftershave. Ze zet het voor mij

neer en ik begin als een hond te slobberen. Mijn mond sterft duizend doden. Dit brandende gevoel zal ik niet licht vergeten.

Tegen mijn zusje begin ik keihard te vloeken. Ik ben al zwaar gepikeerd want ik heb ontdekt dat ik niet kan kwispelen. Mijn zusje rent jankend naar beneden. Het hele gebeuren brengt mij enigszins in de realiteit. Wat ben ik diep gezonken om te denken dat ik een hond ben.

De deur van mijn kamertje smijt ik dicht. Mijn trui doe ik uit. Het is bedompt in mijn kamer. Rest mij nog één vraag: 'Als ik geen hond ben, wat ben ik dan wel?'