

Het verhaal van Kristien



Depressiviteit en ik... wij hebben een intense relatie.

Jarenlang heeft het mijn leven overheerst en tot op heden ervaar ik daar nog echo's van. Via een spoor van dagboekfragmenten wil ik een bruggetje bouwen naar al wie - tijdelijk of een eeuwigheid - onder de grens van het draaglijke (over)leeft. Mijn hart is bij jullie.



Dagboekfragment

17 oktober 2016

Deze negentien dingen.

Het hart van een depressie is... voor mij...

...een eenzame woestijn van meer dood dan levend.

... rauwe, pure waanzin. Punt.

... verdrinken terwijl je iedereen rondom je ziet ademen.

... verbranden langs de binnenkant. Laagje per laagje, tot op het bot.

... doodgaan terwijl je leeft.

... op de grond liggen en niet meer kunnen rechtstaan.

... verdwalen in hellegaten waar je het bestaan niet eens van kende.

... zo zwaar (zo zo zwaar) dat doodgaan aantrekkelijk wordt.

... zo inténs dat het je tot de rand der waanzin drijft. Het voelt aan als gek worden.

... beroofd worden van alles wat je lief is: je vrijheid, je glimlach, je geduld, je goed gevoel, je energie, je gezondheid, je inspiratie, je drijfkracht, je levenslust, je goesting in éénder wat, je controle, je zelfvertrouwen, je dromen, je optimisme, je hoop, je adem, je kracht... en soms ook mensen om je heen.

... geroosterd worden in een bad van pijn, onzekerheid, hopeloosheid, schaamte, angst, schuldgevoelens, verdriet, woede, frustratie, apathie. Véeel apathie. Leegte. Vacuüm.

... hét bewijs dat er iets mis is met mij. Of dat ik het gewoon niet kan... leven.

... ZO ontzettend e.e.n.z.a.a.m. Daar heb ik oprecht geen woorden voor.

... met je hoofd in een flipperkast zitten.

... verlamvend.

... je capaciteit om te spreken verliezen; er zijn geen woorden om te beschrijven hoe het voelt en er zijn er geen om het iets of wat draaglijker te maken. Toch niet voor langer dan een moment.

... een rollercoaster waar je niet uit kan.

... een tergend traag proces.

... 'leegte'. Pure, rauwe leegte.
En dat is voor mij één van de meest ondraaglijke ervaringen in dit bestaan.





de grijze leegte

Wat blijft er van me over
als alle kleur is verdwenen
en een groot zwart gat
op het toneel is verschenen?

Wat rest me nog
als alles rondom me verdwijnt
en het licht aan de horizon
al lang niet meer schijnt?

Waarom duurt het zo lang,
waarom doet het zo'n pijn?
Waar moet ik heen
als ik nergens wil zijn?

Voor zolang als ik me herinner,
heb ik diep in mezelf altijd een soort
leegte gevoeld.
Vele jaren heb ik die trachten op te
vullen
met allerlei verslavingen en afleidingen.
Toen ik depressief werd,
palmde die leegte mij volledig in.
Ze werd allesomvattend en niet uit te
leggen in woorden.
Ondanks mijn levenslange liefde voor
woorden,
was ik ook door hen verlaten.
Veel vragen en geen antwoorden,
zo was mijn leven
en zo ontstond heel veel later
dit gedicht.



Moe zijn,
dat was de dikste rode draad doorheen
mijn depressie.
Ik ging 's avonds uitgeteld slapen
en stond 's ochtends net zo uitgeput weer
op.
Als een lege batterij zonder lader,
zo voelde ik mij.
Niet af en toe,
maar elke dag opnieuw.
Gruwelijk.
Meer dan eens bracht het me
op de spreekwoordelijke rand der waanzin.

Ik ben het moe...
om niet te weten wat te doen of waar naartoe te gaan,
om zelfs geen eerste stap te zien.

Ik ben het moe...
om rond te dwalen als een geest in een lichaam,
als een mens die het heeft opgegeven.

Ik ben het moe...
om uit te vissen hoe ik hieruit kan komen
en te falen in alles wat ik probeer.

Ik ben het moe...
om te proberen deze depressie te begrijpen
en antwoorden te zoeken die ik maar niet vinden kan.

Ik ben het moe...
om me zo eenzaam te voelen,
om zo alleen op de wereld te zijn.

Ik ben het moe...
om sterker te willen zijn dan ik ben,
en mij te schamen voor wie ik ben.

Ik ben het moe...
om zo hard te zijn voor mezelf
en niet te weten hoe daarmee te stoppen.

Ik ben het moe...
om me zo hulpeloos en hopeloos te voelen,
zo reddeloos verloren.

Eerlijk gezegd ben ik allemáál moe:
dit leven, dit lichaam, dit brein.
En bovenal ben ik het moe
om élke dag zo moe te zijn.

Ik ben het moe...

'The Black Dog'

Zolang ik door mijn donkere tunnel ging,
ervaarde ik de black dog als één pijnlijke
brok ellende.

Naarmate echter de tijd vorderde

-lees: vooruitkroop-
kwam er af en toe toch een streepje
zonlicht binnen.

Ik besloot om die kleine streepjes licht te
vangen,

in woorden te gieten

en in een doosje te steken.

Op een veel latere dag opende ik dat
doosje,

schreef ik alle zinnen onder elkaar
en was mijn black dog
niet langer meer alleen een vloek,
maar ook een soort bizarre zegen.

Het volgende tekstje heeft lang
in mijn badkamer opgehangen,
als mijn geheugensteuntje en
ruggensteuntje.



Black dog, van jou heb ik geleerd...



... dat ik sterker ben dan ik ooit had durven vermoeden.

... dat het OK is om als een pudding op de grond te liggen en te blijven liggen.

... dat er meer mensen van me houden dan ik ooit had opgemerkt.

... dat mensen veel voor me willen doen, als ik het durf te vragen.

... dat ik heel anders in elkaar zit dan ik altijd had gedacht.

... dat eerlijkheid en transparantie genezend zijn.

... dat pijn pijn doet.

... dat ik belangrijk ben. Dat ik meetel.

... dat er niets mis is met mij.

... dat ik het waard ben om mezelf graag te zien.

... hoe ik voor mezelf kan zorgen.

... hoe heerlijk het is om diep- in en uit te ademen.

... dat ik nooit een grotere vijand zal ontmoeten als ik voor mezelf ben geweest.

... dat je me op één of andere bizarre manier hebt bevrijd uit mijn gevangenis.



© Tekening door Christine Selleslagh. Ze schrijft en tekent onder 'Knuffel bij de Koffie'.

Hoe ik mijn depressie heb overleefd...

(In willekeurige volgorde)

* Met veel tranen. Heel veel tranen.
In mijn kamer, in de keuken, in de living.
In mijn bed, de auto, de supermarkt.
Bij bekenden. Bij onbekenden. Vaak ook alleen met mezelf.

* Met wanhoop in mijn hart en lood in mijn schoenen.
Ter-gend traag.

* Met eerlijkheid. Heel veel eerlijkheid.
Over wat ik denk, wat ik voel, wat ik nodig heb en wat ik niet kan
verdragen. In de eerste plaats met mezelf. Later ook met anderen.

* Met een knuffelbeer in mijn bed. Echt waar.

* Met een paar sterke mensen om me heen. En geweldige professionele
begeleiding.

* Met veel tijd in bed en in de sofa.
Veel blutsen en builen.
Veel vragen zonder antwoord.
Veel frustraties, ongeduld en onmacht.

* Dag per dag. Soms uur per uur. En soms... seconde per seconde.