

## Het bestaansrecht van het aardmannetje

Lisette Togtema Dag van de Retoriek 2017

### 1) Werkelijkheid

a) *Wat je gelooft, komt tot leven. Wat je niet gelooft, zie je niet.*

*'Volgens de reiger besta jij niet,' zei de kikker.*

*'Volgens wie wat?'*

*'Mijn vriend, de reiger,' legde de kikker uit.*

*'Als ik hem vertel dat ik met een kabouter heb gepraat, vindt hij mij een zweefkikker.'*

*Het mannetje trok een grijns zo breed als hij breed was.*

*'Ha, ik ben een aardmannetje, aardser kan niet.'*

*De kikker bekeek het mannetje. Met zijn gele baard en zijn bruinrode muts. Hij leek van klei. Of steen.*

*Een stukje boomschors?*

*'Geloof mij maar,' zei het aardmannetje, 'aardser kan niet, vertel dat maar aan die vriend van je.'*

*'Hij gelooft mij nooit,' zei de kikker met een zucht, 'pas als hij je met eigen ogen ziet.'*

b) *Ziektebeeld, medicatie, psychiaters?*

"Bij dit ziektebeeld bieden medicijnen alleen uitkomst," zei de oudere man nadat hij zich had voorgesteld als de hoofdpsychiater met de langste staat van dienst in het Academisch Ziekenhuis Groningen. Vanuit die hoedanigheid van jarenlange ervaring was hij dan ook bij dit eerste gesprek, legde hij uit. Hij wees de jongere man, die tijdens het verder gesprek nauwelijks deel zou nemen, aan als mijn behandelend psychiater.

Ziektebeeld?

Medicatie?

Psychiaters?

### 2) Luikjes gaan open;

a) *Ik leer mijn bezielde zelf kennen*

Voor het eerst, sinds mijn hele schoolcarrière en studie, leerde ik iets nieuws van mezelf kennen, en dat was 'bezieling'. Gestimuleerd door mijn afstudeerbegeleider volgde ik mijn eigen nieuwsgierigheid tijdens mijn afstudeeronderzoek. Ik luisterde naar levensverhalen van mensen van 60 tot in de 80. Ik vond het zo bijzonder en ik genoot. Van de verhalen. Van het vinden van inspiratie en aanknopingspunten in theorie, waarmee ik mijn onderzoeksbril vormde. Ik voelde me enorm geïnspireerd, schreef me suf, stukken voor mijn scriptie, in mijn dagboeken, ik schreef voor cabaret, het een gaf me ingevingen voor het ander.

b) *Wat daaraan vooraf ging, het besluit 'nu ik'*

Wat hieraan vooraf ging. Ik woonde op kamers in Groningen, studeerde bedrijfskunde, daar zou ik wel wat aan hebben 'later', ik had het naar mijn zin met vrienden en vriendinnen, studie kwam op de tweede plaats, ik had baantjes. Het ging zijn gangetje.

Tot mijn vader ziek werd, hij kwam in een psychotische depressie terecht. Ik wist totaal niet wat dat was, psychotisch. In een totaal andere werkelijkheid leven, die voor jou waar is, ook al ben je de enige. In combinatie met een depressie is dat een donkere werkelijkheid. Ik dook in het 'zorgen voor'. Zorgen voor mezelf op de tweede plaats. Ik ging elk weekend naar huis, als ik kon doordeweeks, en als ik in Groningen was, was ik voor de helft bij mijn moeder, bij mijn vader. Na zo'n anderhalf jaar was mijn vader gelukkig herstellende. En ik was inmiddels verhuisd. Van een buitenwijk, naar de binnenstad waar het bruist. Ik nam een besluit, na de pittige periode die achter me lag. Nu ik. Ik regelde gesprekken bij een studentenpsycholoog, om los te komen van thuis, van zorgen, ik ging creatieve cursussen doen, theatersport en cabaret, ontmoette nieuwe mensen, vriendinnen waren inmiddels uitgewaaid naar de randstad. Er gingen luikjes open in die tijd. Ik uitte me in creativiteit, genoot van filosofische gesprekken in cafeetjes tot diep in de nacht. En toen dus mijn afstudeeronderzoek.

### 3) *Ben ik wel normaal?*

Deze bezielde en actieve periode slurpte de restjes energie uit mijn reserve-emmer, de vermoeidheid van de afgelopen jaren kwam eruit, mijn lichaam zei 'ho', in de vorm van rsi in beide armen. Afstudeerscriptie op pauze. Mijn doel viel weg, structuur viel weg. En ik leerde weer iets nieuws kennen van mezelf. Dat ik

flink in zak en as kon raken. Voorheen kon ik altijd prima met mijn hoofd mezelf naar het positieve denken. Moeilijke dingen horen bij het leven, ik floepte zo naar zingeving. Maar nu lukte dat niet meer. Ik was gewoon weken lang aan het voelen. Poeh hee. Dat enthousiasme, over mijn grenzen gaan, het op en neer gaan. Mijn gevoelige karakter en die associatieve geest, het overzicht kwijtraken, moeilijk kunnen focussen en concentreren. Een stemmetje zei: Zou ik misschien een beetje manisch zijn? Qua persoonlijkheid. Ik zocht weer contact met de studentenpsycholoog. Wat jou zou kunnen helpen is gedragstherapie, iemand die je helpt met structuur en overzicht. Inzichten heb je wel, die helpen je niet verder. Ze verwees me door naar het afdeling psychiatrie van het AZG, "schrik niet van de naam psychiatrie, er werken hele goede gedragspsychologen en er is goeie diagnostiek".

#### *4) Mijn eigen angst komt tot werkelijkheid /komt tot leven*

Nou, dat leek me wel wat. Hulp bij het omgaan met mijn gevoeligheid en denkkeest door me te helpen structuur te vinden. Onbevungen melde ik me een paar weken later bij de balie. De co-assistent met wie ik een afspraak had, was de afspraak vergeten. Ik moest nog even wachten. Ze haalde me vervolgens op, las nog gauw terplekke de verwijsbrief, en begon aan haar vragenlijst. Het voelde niet goed, deze gang van zaken, maar ik dacht, als ik maar zo open mogelijk ben, is het goed. Ze zijn hier tenslotte om me te helpen. Na deze intake, en een kwartiertje wachten, kwam ze me weer halen. We gingen een kamer binnen, twee mannen stonden op.

'Welk ziektebeeld?' Een bipolaire stoornis.

Medicijnen: lithium.

Ik reageerde met mijn andere kijk. "Ik zie het al mijn persoonlijkheid, niet als stoornis. En daar wil ik mee leren omgaan."

"Je gesticuleert ook veel," zei de psychiater. "Ik zit hier ook niet zo ontspannen als gisteravond met een boek op de bank," antwoordde ik. 'Hoeveel bladzijden heb je gelezen?'

Ik was in het hol van de leeuw beland. Ik had het gevoel dat alles wat ik zei, precies in het hokje van het oordeel viel.

*'Geloof mij maar,' zei het aardmannetje, 'aardser kan niet, vertel dat maar aan die vriend van je.'*

*'Hij gelooft mij nooit,' zei de kikker met een zucht, 'pas als hij je met eigen ogen ziet.'*

*Het aardmannetje schudde zijn hoofd. 'Als de reiger mij niet wil zien, ziet hij mij niet.'*

#### *5) Ik geloof in mezelf, mijn werkelijkheid is anders/ik wil mezelf leren kennen*

Ik weet nog goed dat ik van het AZG naar huis liep. De zon scheen, de lucht was zacht, ik voelde gek genoeg een enorme rust en vertrouwen, een geloof in mezelf, mijn waarheid. Want wat ik zojuist had meegemaakt, was zo'n vreemde werkelijkheid. Dit was niet mijn werkelijkheid. Ik besloot: dit leg ik naast me neer.

De studentenpsycholoog vond het vervelend hoe het was gelopen. Van de volgende stap, de psychologisch test, zei ze: dat doe je dat toch niet. Maar ik dacht nog, ik doe het wel, want ik kom daar gezond uit. Dat wilde ik dan toch even laten zien.

*Het aardmannetje schudde zijn hoofd. 'Als de reiger mij niet wil zien, ziet hij mij niet.'*

*'Jawel, zei de kikker, roep naar de reiger en ik zal naar je wijzen!'*

*Weer die horizonbrede grijs. 'Stel je maar eens voor dat je de reiger bent,' zei het ventje.*

*De kikker ging wat rechter zitten, begon te fronsen, stak zijn kin schuin omhoog en probeerde zo wijs en interessant mogelijk uit zijn ogen te kijken.*

*Warempel, hij zag steeds meer klei en minder grijs, steeds meer steen en minder muts, steeds meer schors en minder baard.*

*Het aardmannetje verdween.*

In het gesprek dat volgde op de positieve uitslag van de test, bleef de psychiater bij zijn diagnose en medicijn-advies. Hij tekende een golvende lijn. Ik zou te gevoelig zijn en risico lopen op uitschieters. Naar depressie, of naar hypomane periodes van verhoogde energie en creativiteit. Ik herkende de elementen wel, maar die kon ik ervaren op 1 dag. "Zonder lithium zal je niet afstuderen." Ik was vastbesloten. Ik wil mezelf juist leren kennen en met mijn eigenschappen leren omgaan. Hier stopte het voor mij. We namen afscheid.

Gelukkig was ook nu mijn afstudeerbegeleider mij tot steun. Een beetje manisch? Zei hij, dat ben ik ook, met een knipoog. Schrijf jij nu maar jouw verhaal.'

*6) En toen begon het pas, het aardmannetje op mijn weg van zelfacceptatie*

En dat deed ik. Ik schreef mijn verhaal. En dat was niet altijd makkelijk, want als ik bezieling voelde, of me weer enthousiast verloor in mijn associaties, schrok ik. Is dit 'te'? Toen ik tijdens deze periode mijn passie voor het schrijven van fictieve verhalen ontdekte, besepte ik wel dat deze eigenschappen juist goed van pas komen voor die uitingsvorm. Ik schreef het ene verhaal na het andere. En ik studeerde af. En je zou zeggen 'eind goed al goed'. Eigenlijk begon het proces pas. Want, wat nu? Hoe volg ik mijn hart? Verlangen en angst. Kan ik functioneren met wie ik ben? Ben ik toch te gevoelig?

Ik durfde de stap naar 'normale baan' te maken, en heb de afgelopen jaren mezelf verder ontwikkeld, beter leren kennen. Wel altijd met het gemis van die echte bezieling. En dan zo'n training van Jan. Ik ging weer verhalen schrijven. Echte verhalen. Met bezieling.

Nog steeds is het voor mij een ontdekkingsstocht hoe ik zowel de voelende kikker en de denkende reiger evenveel bestaansrecht kan geven. En... het aardmannetje. Die komt steeds vaker langs.

*Het aardmannetje. Niet bezig met wie hem wel of niet ziet. Hij is er gewoon. Met een brede grijns. Wie in hem gelooft of niet. Hij gelooft in zichzelf.*

*Ha, ik ben een aardmannetje, aardser kan niet.*