

Gisteren was ik in de radiostudio voor een interview over dit boek, de verslaggeefster vroeg naar mijn depressie, hoe dat voelde, en vooral: hoe het nu met me gaat. Ik moest daar even over nadenken. Een simpel *goed* dekt de lading niet, daarvoor zijn de schakeringen te divers. Als ik het afzet tegen precies een jaar geleden toen ik in bed lag en mijn benen niet meer kon bewegen, dan gaat het een stuk beter met me.

Je zou kunnen denken dat *beter* in deze context betekent dat ik me vrolijker voel, maar voor mij houdt het in dat ik beter begrijp wat er is gebeurd, hoe ik kon wegzakken. Langzaam leg ik, met terugwerkende kracht, de puzzelstukjes op hun plek en puzzel ik het plaatje ineen van hoe ik daar lag, ik zie stukje bij beetje het beeld ontstaan dat de leegte in mezelf van toen weergeeft, en daarmee heilzaam opvult.

Soms denk ik wel eens: ik heb mezelf vergeven voor mijn depressie. Dat klinkt raar, een depressie is niet iets dat verwijtbaar is, maar deze gedachte geeft tot in de kern weer wat het voor me betekende. Door me van de schuld te ontdoen kon ik weer tevoorschijn komen.

‘Vind je het niet akelig om dit ontzettend persoonlijke verhaal te delen met heel Nederland?’ vroeg de interviewster.

De reacties op de eerste drie oplages zijn overweldigend, ik word overspoeld met persoonlijke verhalen, mensen die zichzelf in mijn verhalen herkennen, die me dankbaar zijn dat ik er woorden aan gaf.

Ik vind het niet spannend of akelig, ik geloof dat als ik me openstel, in al mijn eerlijkheid, zonder iets te verbergen, dat dat alleen maar goedheid op kan roepen. Ik heb geleden maar ik kon er niets aan doen, het overkwam me, zoals het iedereen in een leven kan overkomen: depressie, rouw, verdriet, een nare periode.

Niemand wil dit, niemand zit erop te wachten. Niet alleen voor zichzelf maar zeker ook niet voor naasten, niemand gunt zijn kinderen een ouder die zichzelf kwijt is, niemand gunt zijn ouders een kind dat zichzelf zinloos acht.

In de voor mij nieuw geopende wereld is er een virus, is er een sluimerende mist, is er de openheid over hoe ik ben en ik kan er in rust en met ontzegelde gevoelens naar kijken.

Er dienen zich nieuwe stormen aan, een dierbare die ernstig ziek is, de dood die op de vlucht gejaagd wordt door artsen met builtjes gif in hermetisch afgesloten ziekenhuiskamertjes, waaromheen de machteloosheid steekt. Dit is wat leven is. Het enige wat we kunnen is meebewegen, onszelf overgeven aan de stroom, soms wat hopen en bidden en vooral: onszelf bevrijden van de gedachte dat het er niet mag zijn.