

Lydia Snijder



In de Ban van mijn Brein

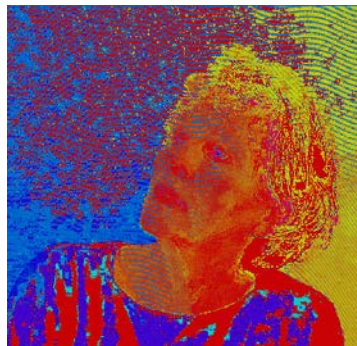
Lydia Snijder

In de Ban van mijn Brein
psychotische belevissen

© Lydia Snijder 2017/2019

Inleiding

In de zomer van 2006, ik was toen net 54, kreeg ik mijn eerste psychose, waarschijnlijk getriggerd door de overgang gecombineerd met een hittegolf. Ik schoot uit mijn kop en kwam in een hogere trilling terecht, zo voelde dat. In de vijf jaar erna kreeg ik nog vier psychoses, steeds afgewisseld met fikse depressies. Ik bleek ineens bipolair!



Mijn depressies gingen gepaard met hevige angsten, vooral voor alledaagse zaken, en een overdonderend gevoel van waardeloos zijn. Mijn psychoses met paranoia en manie, hallucinaties (vooral gezichts- en gehoors-), grootheidswaan, dwanggedachtes en een enkele keer stemmen in mijn hoofd (waar ik eerder verbaasd over was dan iets anders). Alles om mij heen, vooral (song)teksten en geluiden, had betekenis en gaf commentaar op mij en mijn situatie. Het was nooit stil. Ik was terechtgekomen in een werkelijkheid die was opgebouwd uit alles wat ik ooit gehoord, gezien en gelezen had, met mij in de hoofdrol.

In die psychoses leefde ik in een oorlogssituatie, in opperste staat van paraatheid, omdat "ze" achter me aan zaten, onbekenden en bekenden. Ik was een van de belangrijkste mensen op aarde en men wilde mijn lichaam, geest, ziel, kennis en zelfs mijn leven hebben. Zeer angstig dus. Maar mijn psychoses hadden ook een verleidelijke kant: ik ben nog nooit zo vrolijk, moedig, boos, alwetend, kortom nog nooit zo bijzonder levend geweest als tijdens een psychose! En dit was steeds in groot contrast met de daarop volgende depressie.

Door de psychoses ben ik een aantal keer door de politie uit mijn huis gehaald en gedwongen opgenomen geweest in twee verschillende psychiatrische inrichtingen. In de ene voelde ik me zeer onveilig en slecht behandeld, in de andere precies het omgekeerde. Maar in beide was het af en toe in de isoleercel zitten zeer traumatisch!

Ik heb in die vijf jaar, tussen de aanvallen door, veel onderzocht en geschreven over mijn toestand in een poging te begrijpen wat er met mij gebeurde en ook om te documenteren. Die verhalen illustreerde ik met tekeningen, collages, kleiwerkjes etc.

Vanaf de zomer van 2011, na mijn laatste depressie, kreeg ik eindelijk het gevoel dat ik over het ergste heen was en dat ik aan mijn herstel kon gaan werken. Dat moest voorzichtig en met beleid gebeuren want ik was nog heel erg wankel, letterlijk en figuurlijk, en had erg weinig zelfvertrouwen.

Begin 2016 was ik al een heel eind op streek. Maar er waren nog steeds residuen uit de tijd van (vooral) de psychoses die me af en toe overvielen en waar ik geen kant mee op kon. Ik moest die op de een of andere manier verwerken. Ik ben ze daarom van me af gaan schrijven. Mijn oude verhalen kon ik niet meer lezen zonder er misselijk van te worden. Dus heb ik er een nieuw project van gemaakt: een aantal afgeronde, door mij als werkelijkheid beleefde gebeurtenissen en zoals ik ze me tegenwoordig herinner, kort en krachtig opschrijven. En dat heeft inderdaad bij de verwerking geholpen. (Overigens weet ik van bepaalde onderdelen van deze "belevissen" nog steeds niet of ze nu echt gebeurd zijn of niet. Dat blijft een schemergebied.)

Tijdens deze belevissen had ik last van een maalstroom aan gedachten die mijn handelen bepaalden. Die komen in dit boekje niet expliciet naar voren. De meest belangrijke: elektriciteit (beïnvloedt mijn eigen trilling en stopcontacten worden gebruikt om me te bespioneren), de bijbel (de Duivel is de enige die consequent is), personificaties (voor mij bekende mensen in het lijf van iemand anders), het internet (aan mij gerichte bedreigende mails en afgrijselijke verhalen die later niet meer te vinden zijn), mijn "orakelen", rennende schaduwen, mensen die in en uit beeld flitsen, fouten in de tijd, bepaalde geuren, blauwe stralen door mijn huis, veilige en onveilige kleuren en een gat in mijn lijf boven mijn maag (zonnevlecht chakra) waar slechte energieën door naar binnen konden.

Behalve als eigen verwerking heb ik met dit boekje nog een doel: een poging doen om belangstellenden een beetje te laten begrijpen wat er in mij in die tijd omging, waarom ik bepaalde dingen deed, en proberen het misverstand uit de weg te ruimen dat mensen in een psychose absoluut niet logisch kunnen nadenken of handelen. Dat doen ze wel, als je hun uitgangspunten maar kent.

Het begin

Ik ga op vakantie naar Frankrijk,
eerst met de metro en dan met de trein.
Maar ik stel het weggaan steeds maar uit
want ik heb Jezus ontmoet,
in het Kralingse Bos,
en hij zit nu bij me thuis.

Eindelijk ben ik op pad,
wandelen naar de metro.
Onderweg hoor ik steeds getrommel
en af en toe wordt mijn naam geroepen,
niet fijn!

Als ik in de metro stap
blijkt deze vol te zitten met tovenaars
die me dreigend aankijken.
Ik spring weer uit de coupé
ren naar het andere perron
en pak de eerste de beste metro de andere kant op:
zo ben ik de tovenaars te snel af.
Ik stap uit op een station
en pak daar de trein naar Gouda.

In Gouda beleef ik veel avonturen:

- ik word door iemand op sleeptouw genomen een kerk in
en daar geïnitieerd in de club van 14 wijzen
- raak in verlichte staat op een kruispunt in de zon
- moet wegen volgen die ik niet wil,
ingegeven door stemmen die ik niet ken.

Als de avond valt
begint Gouda te trommelen,
te kakelen en te gillen
en raak ik in blinde paniek.
Ik moet hier weg!

Gelukkig vind ik een vriendelijke vrouw
die me naar het politiebureau brengt,
een eind buiten de stad
en een eind buiten haar route.

Daar mag ik schuilen achter een pilaar
omdat er overal sluipschutters zijn.
Uiteindelijk komt mijn familie me halen
en ik mag met ze mee.

*Eet chocola want
het allergenste moet nog komen!*
zeg ik later tegen ze.

Gouden ei

We lopen samen in een winkelstraat
en ik zie ons weerspiegeld in de ruiten.
Maar soms zie ik alleen hem
en ben ik verdwenen.

Hij kijkt naar mij
en ik weet
dat hij mijn gedachten kan lezen.
Meestal ben ik daar gelaten onder
maar deze keer niet
en ik creëer,
ter bescherming,
rond mij een gouden ei
zoals ik geleerd heb.

Hij schiet in de lach.
Zie je wel
niets helpt!

Eksters

Ik zit midden in mijn kamer
naakt op het meditatiekussen
en laat de zon van plaats verwisselen:
dan weer voor me
dan weer achter me,
ik krijg er de slappe lach van.

Door de keuken heen
zie ik de open balkondeur
maar hem zie ik nergens.
Zou hij weggevlogen zijn?
Dan ga ik hem achterna,
we zijn immers eksters!

Ik loop naar het balkon
en net voor ik wil springen
zie ik hem staan,
links van me,
een sigaretje rokend.
Dan hoef ik ook niet te springen.

Later zeggen mijn burens:
je stond naakt op het balkon.
Ik geloof er geen barst van!

Oma's spiegel

We zitten samen op de bank
tegenover oma's spiegel
en ik kijk naar ons.

Maar ineens verdwijnt zijn beeld
en hoe ik mijn hoofd ook wend of keer
het komt niet meer terug.

Mijn god,
besta ik zelf nog wel!

Dan sta ik op
pak een hamer
en sla het glas aan diggelen.
Want dit
wil ik niet nog eens meemaken!

De zwarte panter

De zwarte panter bij de overburen
groeit nog steeds
en maakt zich op voor een sprong.

Ik zet ramen en deuren
maar vast tegen elkaar open
en verschuil me achter glas.

Wat kun je in godsnaam anders doen!

In de isoleercel

Ik ben opgesloten in A,
en zit weer eens in de isoleer.
Weet niet meer waarom,
te druk, iets fout gedaan?
Kan van alles zijn.

Ik heb me uit moeten kleden tot op mijn onderbroek,
mijn spullen werden opgeborgen,
en ik kreeg een pij aan van doorgestikte spijkerstof
zodat ik mezelf niets aan kon doen
(alsof ik dat van plan was!).

Nu zit ik op een matras,
een deken naast mij,
de deur op slot,
het belletje voor nood ernaast.

In de ene hoek van de cel
een paar kartonnen bekertjes met lauw water
(vast vergiftigd, want ze willen van me af).
In de andere hoek
een paar papier-maché bolhoedjes,
bij wijze van toilet,
wc-papier ernaast.

Aan de overkant van de deur,
tussen de twee perspex ramen in,
hangt een klok
en de regels hoe te handelen
als je klachten hebt
(maar geen papier of telefoon).

Langzaam wordt het avond.
Ik heb al een paar keer gebeld
en gezegd dat ik er uit wil.
Maar dat mag niet
en op een gegeven moment
wordt er niet meer gereageerd op mijn bellen.

Een rood oogje in het plafond kijkt naar mij.
Het wordt avond en dan komen ze:
de schaduwen van de tovenaars.
Onder de deur door racen ze over de muren
en ze sluiten me in.

Ik probeer me te beschermen
door het water uit de bekers
op de muren, naden en kieren te smeren.
Als het water op is
ga ik verder met de urine
van een plas die ik in een bolhoed gedaan heb.

's Ochtends komen 2 verplegers
vergezeld door de psychiater.
Hij kijkt me niet aan
wendt walgend zijn hoofd af.
Ik zeg dat ik vannacht geslagen ben
en wijs naar een blauwe plek,
in de vorm van een hand,
op mijn dij.

Neem bloed bij haar af
zegt hij tegen de verplegers.
Luisteren kan hij ook al niet
en dat hij op ons experimenteert,
weten we al lang!

Overplaatsing

Ik ben weer opgenomen
maar nu gelukkig in B.
Hier voel ik me veilig
en ik word wat rustiger.
De verplegers zijn erg aardig,
we eten zelfs met hen aan tafel,
en ik hoef niet om de haverklap
de isoleercel in.

Na een paar dagen
moet ik bij de psychiater komen.
Hij vertelt me
dat ik word overgeplaatst naar A
en ik begrijp uit zijn verhaal
dat ze daar nog niet uitgedokterd op me zijn.

Dat wil ik NIET!
Niet nog eens naar A,
dat vind ik de hel!

Maar ik heb niets in te brengen.
En de volgende dag
word ik door een ambulance opgehaald.
Ik moet op de brancard,
ze slaan dekens om me heen
en snoeren me vast met riemen.

Onderweg probeert de verpleegster
nog een praatje met me aan te knopen.
Maar ik reageer nauwelijks,
ik moet weer naar A....

15 jaar opgesloten

Ze hebben me 15 jaar opgesloten gehouden in een tv,
maar nu ben ik er uit.

Ik weet er niets meer van
behalve dat ik dubbelgevouwen,
met mijn gezicht als een postzegel
tegen de binnenkant van het glas,
15 jaar ben kwijt geraakt.

Nu zit ik in de inrichting
tegenover het toestel.
Ik weet niet of-ie aan is
maar ik zie wel een rood lichtje links onder.
Daar moet ik niet te lang naar kijken
anders zit ik er zo weer in.
Dus: weg hier!

De lichtgroene broek

Naar buiten gaan is een hachelijke zaak
maar ik moèt;
boodschappen doen bij de AH.

Ter bescherming
trek ik mijn lichtgroene broek aan
altijd een veilige kleur.
En in de AH
dragen veel jonge klanten
dezelfde kleur.

Ze proberen in mijn buurt te zijn,
raken me zachtjes aan
ook met hun karretjes.
En daardoor is mijn rij bij de kassa's
veel langer dan de andere.

Wat is er toch aan de hand ?
vraag ik de jonge vrouw achter me
Ik weet het niet precies
maar het is iets heel bijzonders!
hoor ik haar zeggen.

Dat zegt mij genoeg:
het komt door mij,
ik breng vrede en liefde,
ik ben immers een Verlosser!

Nogal euforisch
en blij dat ik eindelijk mijn ware aard heb kunnen tonen,
ga ik naar huis.

Onderweg bekruipt me wel het gevoel
dat ik dit soort situaties moet vermijden:
de fouten zitten immers achter mij aan
en ik moet undercover blijven!

Chip

Overall in mijn huis hangen camera's,
goed, daar heb ik me bij neergelegd.
Maar nu hebben ze een chip in mijn oor geïmplanteerd
om mijn gedachten te kunnen lezen
en me te besturen!

Die chip moet er uit:
Ik probeer 'm eerst met een potloodje
en dan met een mesje
uit mijn oor te peuteren.
Maar dat lukt niet.

Dan giet ik
boven de gootsteen
water in mijn oor.
Ik keer mijn hoofd om
en hoor 'ting'.

Ik kijk en zie de chip in de gootsteen liggen
maar voordat ik hem kan pakken spoelt hij weg,
door het putje.

De Maria

Ik loop de Laurenskerk binnen,
zoals ik wel vaker doe,
om een kaarsje te branden.

Bij het grijze stenen Mariabeeld
staan glazen rode houders
met waxinelichtjes.

Die doen mij,
door de kleur,
eerder aan Maria Magdalena denken.

Ook goed,
denk ik,
en ik steek een lichtje aan
voor 50 cent.

Als ik een jaar later
de kerk weer eens binnen loop
om een kaarsje te branden
kan ik het beeld
nergens vinden.

Ik vraag aan een kerkvrijwilliger
een aardige man van mijn leeftijd
waar het beeld is gebleven.

Mevrouw, hier heeft nooit een beeld gestaan,
zegt hij verbaasd,
dit is een Hervormde kerk.

Nou moe!

De Tovenaars

Ze volgen me overal,
kijken wat ik koop,
en proberen precies hetzelfde te eten als ik.

Want alleen zo
kunnen ze mijn lichaam en ziel
overnemen.

Dus neem ik,
als ik niets anders unieks meer te verzinnen weet,
ten einde raad
mijn eigen poep.

Iedere dag een likje;
dat helpt.

V.

Ik zit midden in haar huis,
gehurkt in de badcel;
krappe ruimte.

Ik vermijd het putje,
ben er als de dood voor,
kan er door opgeslokt worden.

Ze is naar me op zoek
roept naar me
met een verleidelijke stem
of maakt muziek
om me nieuwsgierig te maken.

Ik weet dat ze me wil doden
maar ik geef geen krimp
en probeer mijn angst te onderdrukken
want angst voelt ze.

Dan hoor ik een hoop lawaai
van buiten de flat
op de straat.

V. is gekomen
met zijn mensen
en muziek
om me hier weg te halen!

Hij roept naar haar
vraagt waar ik ben
maar zij zegt poeslief
dat ze dat niet weet.

Geloof haar toch niet, V.!

Ondertussen heeft ze me opgespoord,
heeft toch mijn angsten gelezen,
en staat voor de deur.

V. stuurt zijn mensen
in een hoogwerker
haar balkon op
en goddank bevrijden ze me,
net op tijd.

Jezus moet dood!!!

Ik loop over straat
met de zenuwen in mijn lijf.
Het is druk met auto's;
veel toeteren naar mij.

Ik weet dat ze naar me op zoek zijn
om me uit te roeien,
ik ben immers Jezus
en die moet dood.

Als ik toch mijn weg vervolg
proberen ze me bang te maken
met hun nummerborden.

GW, Ga Weg, is nog de aardigste.
XX is heel erg, maar de ergste is JX:
Jezus moet dood!!!

Sluipschutters

Durf bijna niet meer in de kamer
met al die sluipschutters op de daken.
Heb het kwaad geprobeerd te keren
door de kleedjes van oma
voor het raam te hangen
maar het helpt niet.

In de gang
zie ik het rode laserlichtje
van een geweer
en mijn angst
slaat om in woede.

Ik druk mijn gezicht
tegen het ruitje in de voordeur.
Schiet dan!
schreeuw ik
maar er gebeurt niets.

Dan maak ik het ruitje zelf maar kapot,
met een hamer.
Weerbarstig spul nog,
dat draadglas!

De meisjes

Het is avond
en ik loop door de rijke wijk.
Dan hoor ik ze:
de meisjes!!!

Ze jammeren zachtjes
en ik weet
dat ze opgesloten zitten,
in de schuurtjes van vreemden.

Ik moet ze bevrijden
dus ik loop tussen de tuinen door
op zoek naar een ingang.

Een vrouw met een fiets
komt me tegemoet
en kijkt me doordringend aan.
Ik sla mijn ogen neer
om mijn plannen niet te verraden.

Even later loop ik op de kade van de Maas
en zie de vreselijke onderzeeër.
Daarmee worden de meisjes vervoerd
en ik hoor er een aantal
hуilen in een container.

Ook hen kan ik niet bevrijden.
Hun lot is vreselijk.

Zwerftocht door het einde van de nacht

Ik marcheer door de stad
in het donker
dus zal het wel avond zijn.
Er valt natte sneeuw
maar ik heb geen jas aan,
soms ben ik ijskoud, soms gloeiend heet.

Ik weet niet of ik zichtbaar ben
daarom schreeuw ik tegen voorbijgangers:
Kun je me zien?
Blijkbaar wel
want ze kijken me verschrikt aan
en wijzen naar me.

Ben al lang de weg kwijt.

Op het balkon

Ik lig languit op mijn balkon
en ik heb het koud.
Volgens mij heeft het gesneeuwd.

Ik ben op de vlucht voor ze,
ze rammen op mijn deur,
en ze willen me pakken.

Zodra ze dicht in de buurt zijn
verplaats ik mij vliegensvlug,
door de lucht,
zo naar een ander balkon.
Ik wist niet dat ik dat kon!

Uiteindelijk hebben ze me toch te pakken gekregen,
geloof ik,
maar dat kwam door verraad!

Opname

Ze hebben me afgevoerd
naar een laboratorium
in de Maasoever.
(Ik heb me nog verzet:
gevochten, gekrabbeld en gebeten
maar het mocht niet baten.)

Ze reden zo de kademuur in
en hebben me uitgeladen.
Mensen in witte pakken
hebben onzegbare experimenten
op me uitgevoerd.

Af en toe drijf ik naar boven,
een etage hoger,
naar een kale grijsgroene cel.
Daar lig ik dan op een matras,
naakt onder een doorgestikte blauwe deken
want de pijn kan ik niet verdragen.

In de cel een roestvrijstalen toilet.
Maar daar ga ik echt niet op,
mij niet gezien,
want je weet toch dat dit soort toiletten
je verzwelgen!

Wat heb ik in godsnaam gedaan
om dit lot te verdienen
en
hoe kom ik hier ooit weer uit...

Het Einde

Lucide droom

De droomdeur ging open
en kelderlucht walmdde.

Een stem zei
"You can go now,
God made a mistake"

Tot slot

Ik heb van familie, vrienden en instanties in die tijd veel hulp gehad (en dat krijg ik nog steeds). Dat ik ze daarvoor erg dankbaar ben, staat buiten kijf!

Want het was werkelijk niet makkelijk om met "de andere Lydia" om te gaan. Mijn jongste zus beschreef deze andere Lydia als een persoon met dezelfde karaktertrekken als de normale maar dan enorm uitvergroot en over de kop geslagen. En daar ben ik het volledig mee eens, want ik was in een erg beangstigende wereld terecht gekomen, waarin ik alle zeilen moest bij zetten om te overleven.



Hoe ik zelf terugkijk op deze periode? Ik denk dat ik "*typerend gedrag (vertoonde) voor iemand wiens psyche overstelpt is met invasies van onbewuste inhoud*". Dit citaat komt uit een boek van Marie-Louise von Franz, een leerlinge van Jung (*Alchemie, een inleiding tot haar symboliek en psychologie*, Uitgeverij Schors-Amsterdam, 1983 (p. 208)). Op de pagina waar dit citaat staat, beschrijft ze wat volgens haar een psychotische ervaring inhoudt, en daar herken ik mij in. En deze ervaring zou mijns inziens ook helemaal passen in de levensfase waarin ik verkeerde: de menopauze. Want dat is, net als de puberteit, het baren van een kind en de dood, een overgang naar een andere fase. En die kan met veel tumult gepaard gaan zoals bij mij het geval was.

Omdat ik geboren ben in een Westerse, op wetenschap gerichte maatschappij, waren de rituelen die (elders) vanouds bij deze overgangen horen, mij niet bekend. Misschien dat ik op spiritueel gebied beter beslagen ten ijs was gekomen als ik in een sjamanistische of boeddhistische maatschappij geboren was. Ik zal dat nooit weten. Wel zie ik in de psychiatrie een langzame verandering richting spirituele begeleiding. Zo zijn er psychiaters die meer holistisch te werk gaan en zelfs die ook sjamaan zijn. Erg hoopvol!

Als je na het lezen van dit boekje nog wat meer wilt weten over psychoses, depressies en bipolariteit dan kun je op het internet en in de

boekhandel veel vinden, want er komen steeds meer mensen, ervaringsdeskundigen meestal, die publiceren.

Hier wat tips uit de tijd dat ik nog veel onderzocht:

- Stephen Fry, zelf bipolair, maakte in 2006 voor de BBC een tweedelige documentaire: "*Stephen Fry - The Secret Life of the Manic Depressive*". In 2016 maakte hij een vervolg maar dat vind ik minder sterk. (Youtube)

- Tijdens mijn psychoses had ik soms het gevoel dat mijn geestelijke lichaam iets verschoven was t.o.v. mijn stoffelijke lichaam en nam ik trillingen waar (zie het voorbeeld op de volgende pagina).

Dat laatste zie ik terug in het beeldend werk van Jannemiek Tukker, die haar psychoses heeft verbeeld (www.jannemiektukker.nl, kijk bij *papier*). En in sommige werken van Vincent van Gogh. Kijk bijvoorbeeld maar naar zijn schilderijen *Het Korenveld* en *De Olijfboomgaard*.

- Symposium *Verknijpt of Verlicht*

Eind 2001 werd in Rotterdam dit symposium gehouden. Deelnemers o.a. een aantal psychiaters en yogaleraar/filosoof Douwe Tiemersma. Hij hield daar een betoog met de titel *De gekte van de verlichting en de bijna-verlichting van gekte*. De teksten van dit symposium zijn nog te vinden op de site van het Advaita Centrum. Het snelst te vinden met Google.

- *Gods Onkruid, Nederlandse sekten en messiassen*, Wim Zaal. Aspekt B.V. 2004 (3^e editie). In dit boekje, dat ruim 2 eeuwen beslaat, komt een aantal mensen aan de orde waarvan sommige spirituele openbaringen ondergingen. Die openbaringen herken ik uit mijn psychoses. Zeer lezenswaardig!

- De boeken van Wouter Kusters, een ervaringsdeskundige, die over zijn belevenissen heeft geschreven. Ik heb zijn eerste boek gelezen: *Pure waanzin, een zoektocht naar de psychotische ervaring* uit 2004. Hij is taalfilosoof en daardoor is dit boek vrij moeilijk maar als je daar doorheen kunt lezen, is het erg verhelderend. Zijn andere boeken heb ik (nog) niet gelezen.

Lydia Snijder, april 2016 – februari 2017

Aanvulling 2019

Na het maken van dit boekje kreeg ik nog een droom die goed in dit kader past: *De Psychose*. Zie laatste pagina.



Zelfportret verandert in Hitler, getekend tijdens een opname in juli 2007

De psychose

Vannacht heb ik gedroomd
dat ik een psychose had.

Ik was mild in paniek
maar wist wat ik moest doen:
bellen
naar mijn zus of de kliniek.

Ik zat driftig te zoeken naar de nummers
in mijn stoffige telefoonboeken
toen ze ineens naast me stond:
de psychose.

Het was een jonge vrouw,
vermoedelijk een bril,
gekleed in grijzige sluiers
met vloekende patroontjes
en ze stond me aan te staren
midden in mijn kamer.

Ik schreeuwde:
Nee, niet weer!!!
en ze verdween,
de psychose,
in al haar stuitende alledaagsheid.

(droom 8-9 maart 2017)