

## Zo overwon schrijver Matt Haig zijn depressie

**Een depressie is afschuwelijk en angstaanjagend maar geeft het leven ook een extra intensiteit, zegt romancier Matt Haig, die als twintiger een zware inzinking doormaakte. Zijn zelfhulpboek annex memoir is in Engeland een bestseller. Een gesprek over hoe het begon en hoe hij eruit kwam.**

Door: Wilma de Rek 12 december 2015, 02:00  
Matt Haig.

Op het dieptepunt van zijn depressie - hij was halverwege de 20 - besloot Matt Haig vanuit zijn ouderlijk huis in het Engelse Newark naar een paar honderd meter verderop gelegen winkel te lopen voor een pak melk en een potje Marmite. Het was een erg dapper besluit, want behalve aan een depressie leed Haig ook aan pleinvrees en verlatingsangst. In Redenen om te blijven leven beschrijft Haig wat hij tijdens dat tochtje naar de winkel voelde: 'De beelden in mijn hoofd, rechtstreeks uit onbestaande horrorfilms. Het tintelende gevoel in mijn achterhoofd dat vervolgens door de hele hersenpan trekt. De gevoelloze armen en handen. Het gevoel van lichamelijke leegte, alsof je oplost, een geest wordt die wordt opgewekt door elektriserende angst. En ik kreeg ademhalingsmoeilijkheden. De lucht werd dunner. Het kostte enorm veel concentratie om mijn ademhaling onder controle te krijgen.'

Op het dieptepunt van zijn depressie - hij was halverwege de 20 - besloot Matt Haig vanuit zijn ouderlijk huis in het Engelse Newark naar een paar honderd meter verderop gelegen winkel te lopen voor een pak melk en een potje Marmite. Het was een erg dapper besluit, want behalve aan een depressie leed Haig ook aan pleinvrees en verlatingsangst. In Redenen om te blijven leven beschrijft Haig wat hij tijdens dat tochtje naar de winkel voelde: 'De beelden in mijn hoofd, rechtstreeks uit onbestaande horrorfilms. Het tintelende gevoel in mijn achterhoofd dat vervolgens door de hele hersenpan trekt. De gevoelloze armen en handen. Het gevoel van lichamelijke leegte, alsof je oplost, een geest wordt die wordt opgewekt door elektriserende angst. En ik kreeg ademhalingsmoeilijkheden. De lucht werd dunner. Het kostte enorm veel concentratie om mijn ademhaling onder controle te krijgen.'



Matt Haig. © Ernst Coppejans

Zeventien jaar later zit Matt Haig (1975) ontspannen achter een kopje thee bij zijn Nederlandse uitgever, die hem net van Schiphol heeft gehaald voor een optreden op het Crossing Borderfestival in Den Haag. Hij zal daar in een volle zaal worden geïnterviewd over zijn net in Nederlandse vertaling verschenen boek, dat in Engeland een bestseller is en totaal afwijkt van zijn eerdere werk. Tot dusver schreef hij romans, dit is een mengeling tussen een zelfhulpboek en een memoir. Actrice Joanna Lumley noemde het boek 'een klein meesterwerk; het zou zomaar levens kunnen redden'.

**Vind je zo'n optreden niet nog steeds doodeng?**

'Een beetje eng wel. Ik heb er veel gedaan nu; het is alsof je elke avond dezelfde therapieessie doet voor een volle zaal met mensen, die naar je kijken terwijl jij over de ergste periode in je leven spreekt. Tot het verschijnen van dit boek had ik mijn depressie altijd zorgvuldig verborgen gehouden achter de fictie, nooit had ik er rechtstreeks over gesproken. Maar vanaf de allereerste week kwamen er na afloop van lezingen en evenementen mensen naar me toe die over hun eigen ervaring met depressie begonnen te vertellen. Het is fijn mensen te ontmoeten die aardige dingen zeggen, die door mijn boek op de een of andere manier geholpen zijn, die je dat plezierige gevoel geven dat je niet alleen bent. Een van de verschrikkelijke dingen van een depressie is dat je je totaal alleen voelt.'

### **Geen spijt dat je dit boek niet eerder hebt geschreven?**

'Ik heb het eerder geprobeerd, vijf of zes jaar geleden, maar die poging mislukte. Ik was al romanschrijver en dacht: nu moet ik het echte verhaal over mezelf opschrijven. Het was niet goed. Niet waarachtig, te conventioneel; het was gewoon een memoir. Toen dacht ik: als ik dit eerlijk wil doen, moet ik een nieuwe vorm verzinnen, een totaal nieuwe manier om dit op te schrijven. Het kostte me veel tijd uit te vinden welke vorm dat dan was. Ik wilde dingen vertellen over mezelf, over depressie in zijn algemeenheid, maar ik wilde er ook bepaalde ideeën en levensopvattingen in kwijt.

'Achteraf denk ik dat dit het juiste moment was. Dat ik er nu de perfecte leeftijd voor heb. Ik kan me alles uit mijn depressieve jaren nog herinneren, maar ik voel me iemand anders; er is genoeg afstand tussen mij en de 24 jaar oude jongen die door een depressie werd overvallen en daar tien jaar mee zou worstelen. Vijf jaar geleden was ik daar nog te dichtbij. Je hebt afstand nodig.'

### **Mensen praten over het algemeen niet graag over hun depressies.**

'Nee. En dat is ook precies wat ik met dit boek wilde bereiken: het bespreekbaar maken. De lezer die ik in de eerste plaats voor ogen had toen ik dit boek schreef, was ikzelf op 24-jarige leeftijd, toen het allemaal begon.'

Redenen om te blijven leven opent met dat moment, 'de dag waarop mijn oude ik stierf', zoals Haig het omschrijft. Hij verbleef met zijn vriendin (inmiddels echtgenote) Andrea in een mooi huis op het zonnige strand van Ibiza - Andrea was er vanwege haar werk, Haig was net afgestudeerd. Ze hadden veel gefeest, veel gedronken en veel gelachen en zouden over twee weken weer naar Londen gaan.

**'Het begon met een gedachte. Er ging iets mis. Zo begon het. Nog voordat ik doorhad wat het was. Een paar tellen later kreeg ik een vreemd gevoel in mijn hoofd. Een of andere biologische activiteit ergens achter in mijn hersenpan, vlak boven mijn nek. (...) En toen sloeg mijn hart op hol. En toen sloeg ik op hol. Ik zonk weg en kwam met een onmetelijke snelheid in een claustrofobische, verstikkende nieuwe realiteit terecht. (...) Ik bleef drie dagen in bed. Maar ik sliep niet. Mijn vriendin Andrea kwam me regelmatig wat water brengen, of fruit, dat ik nauwelijks naar binnen kreeg. (...) Op de derde dag verliet ik de kamer en de villa en liep naar buiten om zelfmoord te plegen.'**

Ik wil met dit boek vooral overbrengen hoe deze onzichtbare ziekte kan voelen. Wat iemand meemaakt die depressief is

'Het was een hele uitdaging de toon te vinden waarmee ik mezelf op die leeftijd kon aanspreken. Want ik weet dat ik het destijds echt héél erg zwaar vond boeken te lezen, over welk onderwerp ook. Daarom heb ik mijn boek expres zo toegankelijk mogelijk gemaakt, met veel lijstjes, veel witte ruimte, veel tips ook. Ik wil met dit boek vooral overbrengen hoe deze onzichtbare ziekte kan voelen. Wat iemand meemaakt die depressief is. En mensen laten begrijpen dat het een serieuze ziekte is, niet een kwestie van je een beetje treurig voelen.

'Maar het andere doel dat bovenkwam terwijl ik aan het schrijven was, was om het toch ook wat breder over het leven te hebben. Depressie is afschuwelijk en angstaanjagend, en ik wilde dat

duidelijk maken, maar hij heeft mij ook - hoe afgezaagd dat ook klinkt - veel dingen geleerd. Depressie geeft het leven een extra intensiteit. Je wordt hypersensitief, je bent je zeer bewust van je stemmingen, je weet na een tijdje precies waar je je nog slechter van gaat voelen en wat enige verlichting geeft. Ik wilde mijn inzichten delen.'

**Je hebt op het punt gestaan zelfmoord te plegen, maar deed het niet. 'Ik wilde niet dood, ik wilde alleen maar niet meer leven', schrijf je.**

'Mensen denken dat een zelfmoordenaar het leven opgeeft omdat hij het leven haat. Dat is niet zo. Ik hou absoluut van het leven. En destijds ook, hoe het leven me ook kwelde. Het probleem was: ik was heel ziek. Vergelijk het met opgesloten zitten in een brandend gebouw en uit het raam willen springen. Je wilt niet uit het raam springen omdat dat idee je zo enorm aanspreekt, maar omdat uit het raam springen je een beter alternatief lijkt dan in dat brandende gebouw blijven zitten.

'Ik wilde alleen maar niet voelen wat ik voelde. Maar ik dacht niet dat ik daar ooit uit kon komen. Dus voelde ik me totaal opgesloten. Het vooruitzicht nog jaren te moeten leven met een gevoel dat zelfs voor een dag al ondraaglijk was, leek onmogelijk.'

## **Depressie**

**'Als je depressief bent heb je het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat en dat niemand ooit heeft doorgemaakt wat jij doormaakt. Je bent zo bang om voor gek te worden versleten dat je alles internaliseert, en je bent zo bang dat mensen je nog meer zullen buitensluiten dat je dichtklapt en er niet over praat, wat zonde is, want helpt. Woorden - gesproken dan wel geschreven - verbinden ons met de wereld, dus door deze zaken met anderen te bespreken of erover te schrijven, komen we in contact met elkaar en met ons ware zelf.'**

**(uit: Redenen om te blijven leven)**

**Twee Nederlandse schrijvers - Rogi Wieg en Joost Zwagerman - kozen dit jaar voor de dood. In de media werd veel gediscussieerd over de vraag in hoeverre zelfmoord wel een bewuste keuze is. En over wat de achterblijvers hadden kunnen doen.**

'Er zijn grenzen aan wat mensen kunnen doen die te maken krijgen met depressieve geliefden - sommige inzichten moeten echt uit die persoon zelf komen. Maar het is veel belangrijker dat er mensen zijn die van je houden en om je geven, dan dat ze dat doen in de juiste combinatie van woorden. Ik denk dat het beter is de verkeerde dingen te zeggen om de goede redenen, dan niks te zeggen. Denk niet te snel dat iemand ruimte nodig heeft en je hem maar beter alleen kunt laten. Laat geen gevaarlijke stiltes ontstaan.

'Wat die bewuste keuze betreft, kan ik natuurlijk alleen voor mezelf spreken. Maar ik denk dat een suïcidaal persoon moet begrijpen dat veel van die verschrikkelijke gedachten van hem geen echte gedachten zijn; het zijn de symptomen van een ziekte. Depressie liegt je voor. Ze schotelt je een perspectief voor dat onwaarachtig is en slechter dan slecht. Iemand die depressief is, weet zeker dat het niet meer goed komt, die kan niet geloven in hoopvolle dingen.'

**Wat maakte dat jij er wel weer in begon te geloven?**

'Het antwoord is saai: tijd. Stapje voor stapje begon de depressie iets van zijn gewicht te verliezen. Ik heb nooit een officiële therapeut gehad, ik was erg sceptisch over welke vorm van hulp ook en ik durfde sowieso mijn huis niet uit. Pillen heb ik ook nooit genomen, daar was ik vermoedelijk te somber voor; om medicatie te nemen moet je op zijn minst geloven dat je daar baat bij hebt, ik geloofde alleen maar dat het me kwaad zou doen. Eén keer nam ik een onschuldig middeltje, Sint Janskruid, en binnen een minuut voelde ik me ellendiger dan daarvoor. Het was het omgekeerde placebo-effect. Maar achteraf blijkt dat ik ook wel een aantal goede dingen heb gedaan. Bewegen. Mediteren. Gezonde dingen eten.

'Voor mij was schrijven ook een manier om eruit te komen. Er zijn veel depressieve schrijvers en dat is niet omdat schrijven depressief maakt, maar omdat depressieve geesten proberen te ontsnappen aan zichzelf - en dat is precies wat je doet als je schrijft. De angst maakt je ook nieuwsgierig, en nieuwsgierigheid is goed voor je creativiteit. Door die depressie ben ik schrijver geworden. Ik ben een dankbaar mens.'