

Normaal zijn is gevaarlijk

Rosa Montero

Normaal zijn is gevaarlijk

Vertaald uit het Spaans door Hendrik Hutter

WERELDBIBLIOTHEEK · AMSTERDAM

Oorspronkelijke titel *El peligro de estar cuerda*. Editorial Seix Barral,
imprint van Editorial Planeta S.A., Barcelona

© 2022 Rosa Montero / Editorial Planeta S.A., Barcelona

© 2023 Nederlandse vertaling Hendrik Hutter /

Uitgeverij Wereldbibliotheek

Alle rechten voorbehouden

Illustraties privéarchief auteur; p. 74 Giuliano Grittini /

Incisione Arte snc; p. 152 Album / Science Source /

New York Public Library

Omslagontwerp Maartje Vermeer

Omslagbeeld © Hulton Archive / Getty Images

Foto auteur © Dani Pozo

NUR 302

ISBN 978 90 284 5272 5

www.wereldbibliotheek.nl



Voor mijn Spaanse uitgeefsters en dierbare vriendinnen Elena Ramírez van Seix Barral en Pilar Reyes van Alfaguara, geweldige professionals en mooie, goede en wijze vrouwen. Het is echt een luxe om jullie in de buurt te hebben. Voor de fantastische Anne Marie Métaillé, die dankzij haar talent wonderen verricht bij een van de bijzonderste uitgeverijen in Frankrijk, en voor Manuel Valente, mijn formidabele Portugese uitgever, die tevens een heel goede dichter is. Voor mijn andere Spaanse en niet-Spaanse uitgevers en voor alle mensen die zowel binnen als buiten Spanje aan en met mijn boeken hebben gewerkt: bureauredacteuren, persagenten, verkopers, administratieve medewerkers, koeriers. Voor iedereen bij Agencia Literaria Carmen Balcells: Lluís Miquel Palomares, Carina Pons, Maribel Luque, Glòria Gutiérrez, Javier Martín, Ivette Antoni, Nuria Coloma, Ramón Conesa, Carles Masdeu, Núria Rodríguez en alle anderen, mijn broers en zusters op het pad van de literatuur, want ik hou van jullie. Voor mijn ijverige vertalers, in het bijzonder mijn vrienden Lilit Thwaites (Engels), Myriam Sumbulovich, Iaia Caputo en Bruno Arpaia (Italiaans) en Myriam Chirousse (Frans), van wie de laatste drie bovendien uitstekende romans schrijven.

Voor alle boekhandelaren van wie ik hou, maar ook voor degenen die ik nog niet ken, genereuze engelen die mijn

*werken onder hun hoede nemen. Voor alle bibliotheek-
medewerkers, die van essentieel belang zijn voor het
culturele weefsel van een land. En met name voor jou, de
lezer van dit boek. Dank, heel veel dank. Zonder jullie zou
ik niet bestaan, mijn familie waar het gaat om inkt en
woorden.*

Toen ik zag met welk een helderheid van geest en logische
samenhang bepaalde gekken hun krankzinnige ideeën
rechtvaardigen tegenover zichzelf en de anderen, verloor ik
voorgoed mijn overtuigde zekerheid van de helderheid van
mijn helderheid van geest.

FERNANDO PESSOA

Het is jammer dat gekken niet op een verstandige manier
kunnen praten over de gekte van verstandige mensen.

WILLIAM SHAKESPEARE

Mijn fans denken dat ik weer beter ben, maar dat is niet zo.
Ik ben alleen maar een dichteres geworden.

ANNE SEXTON

Inhoud

Sabbelen aan koper	11
Ik ben velen	29
Entomologen huilen niet	45
Verbijstering en bedrog	57
De ongeduldige gier	67
Lof der onvolwassenheid	81
Een geweldige en deerniswekkende familie	91
Een zee van wanorde	107
Perfecte storm nummer één	119
De malicieuze muze	125
Tegen de angst	135
Zoals de jongen van de begraafplaats	151
De tijd van geschenken	161
Geometrische nachtmerries	167
Intensiteitsjunkies	177
Waarlijk leugenachtige waarheden	197
Perfecte storm nummer twee	201
Dit is wat ik zie	225
Zoals het kind geboren wordt	235
Jankend onder het bed	251
De Grote Dans	263

Alles	271
Die geweldige avonden	283
Dankwoord, bronnen en een nieuwtje	293
BIJLAGE Interview met Doris Lessing	299
Verantwoording	315

Sabbelen aan koper

Ik heb altijd geweten dat er iets niet goed functioneerde in mijn hoofd. Toen ik een jaar of zes, zeven was, vroeg ik voor het slapengaan steevast aan mijn moeder om een klein sier-voorwerp te verstoppen dat we in huis hadden. Het was een afschuwelijk koperen keteltje, zo'n goedkoop prulding dat je in een souvenirwinkel koopt of dat we misschien in een restaurant hadden gekregen. En dat vroeg ik haar niet omdat ik het zo lelijk vond (wat nog begrijpelijk zou zijn geweest, zij het ook een beetje vreemd), maar omdat ik ergens had gelezen dat koper giftig is, en ik was bang dat ik 's nachts ging slaapwandelen en eraan zou likken. Ik weet niet goed waarom ik dat dacht (want ik heb nooit geslaapwandeld), en ik vond het toen zelf ook een beetje raar. Maar toch zag ik al helemaal voor me dat ik aan het metaal zat te sabbelen, en daarom vroeg ik een tijdlang doodsbenuwd aan mijn moeder of ze dat ding 'alsjeblieft, alsjeblieft' wilde verstoppen, het liefst telkens op een andere plek zodat ik het niet zou kunnen vinden. Zoals je ziet sloeg mijn fantasie altijd al gemakkelijk op hol. En die lieve moeder van mij beloofde steevast met een uiterst serieus gezicht dat ze dat zou doen. Ze zag kinderen als magische wezens, en waarschijnlijk had ze zelf ook dat soort dingen gedacht toen ze klein was, bedenk ik nu, want ook zij had een hoofd dat kon vliegen.

En toen ik geen kind meer was, kwam ik erachter dat koper helemaal niet giftig is. Dat wil zeggen: niet heel giftig. Je kunt

er uiteraard ziek van worden, maar dan moet je er lange tijd veel van binnen krijgen, en de eerste symptomen zijn alleen maar diarree en misselijkheid. Ik had naar hartenlust aan dat vervloekte keteltje kunnen likken en dan was er nog niets gebeurd. Dat overkomt je met grote regelmaat wanneer je ouder wordt: iets waar je rotsvast in geloofde, blijkt op een dag helemaal niet te kloppen of zelfs onzinnig te zijn. In het leven ben je continu bezig je verleden te herschrijven en je jeugd te deconstrueren.

Een van de goede dingen die ik in de loop der jaren heb ontdekt, is dat het helemaal niet vreemd is om vreemd te zijn, ook al lijkt het woord zelf daarmee in tegenspraak. Eigenlijk is het juist heel vreemd om ‘normaal’ te zijn. Onderzoekers van de psychologiefaculteit van de Yale-universiteit publiceerden in 2018 een artikel waarin ze iets beweerden wat eigenlijk voor de hand ligt als je er goed over nadenkt, namelijk dat normale mensen niet bestaan, want het concept ‘normaal’ is een statistische constructie op basis van wat het meest voorkomt. Maar dat een kenmerk minder vaak voorkomt, hoeft nog niet te betekenen dat iets abnormaals pathologisch is, bijvoorbeeld linkshandigheid (maar 10 tot 17 procent van de wereldbevolking is linkshandig). En omdat het ideale model van een normaal individu is gebaseerd op het gemiddelde van een groot aantal eigenschappen, kun je op de hele planeet waarschijnlijk geen mens vinden die in alle opzichten normaal is. We verbergen allemaal een of andere afwijking diep in ons hart. We zijn allemaal een beetje vreemd, zij het sommigen meer dan anderen.

Maar ik zou zelfs willen beweren dat het evenmin ongebruikelijk is om wat vreemder te zijn dan anderen. Het komt regelmatig voor onder creatieve mensen en kunstenaars van diverse pluimage, of het nu gaat om goede kunstenaars of slechte. En

dat is precies waar dit boek over gaat. Over de relatie tussen creativiteit en een zekere extravagantie. Over de vraag of creativiteit iets te maken heeft met zinsbegoocheling en of je als kunstenaar vaker labiel bent dan anderen, zoals men sinds het begin der tijden heeft vermoed. 'Er bestaan geen grote genieën zonder een vleugje waanzin,' zei Seneca al. Diderot was het met hem eens: 'Wat liggen genialiteit en waanzin toch dicht bij elkaar!' En genialiteit moeten we toeschrijven aan ieder creatief individu, ongeacht zijn of haar kwaliteit, daar hamer ik op, want ik ben ervan overtuigd dat de geest van zowel slechte als sublieme kunstenaars in wezen op dezelfde manier in elkaar zit. Dat werd al opgemerkt door de formidabele (en depressieve) Clarice Lispector: 'Roeping is iets anders dan talent. Je kunt een roeping hebben zonder talent. Je kunt geroepen zijn zonder te weten waar je heen moet.'

Om terug te komen op de stelling dat creatievelingen doorgaans wat vreemder zijn dan andere mensen, zal ik als voorproefje een paar voorbeelden geven. Kafka kauwde na ieder hapje tweeëndertig keer op zijn eten en deed elke dag naakt ochtendgymnastiek voor het open raam, ook al was het snijdend koud. Socrates droeg altijd dezelfde kleren, liep steevast op blote voeten en danste in zijn eentje. Proust ging op een dag in zijn bed liggen en kwam er niet meer uit (en dat deden ook vele anderen, zoals Valle-Inclán en de Uruguayaan Juan Carlos Onetti). Agatha Christie schreef in bad. Rousseau was een masochist en exhibitionist. Freud was bang voor treinen, Hitchcock voor eieren en Napoleon voor katten, en de jonge Colombiaanse schrijfster Amalia Andrade, bij wie ik de laatste drie weetjes tegenkwam, dacht als kind dat er bomen in haar lichaam zouden gaan groeien wanneer ze een zaadje inslikte (dat lijkt volgens mij veel op mijn angst voor het likken van koper). Rudyard Kipling kon alleen schrijven met zwarte inkt

en vond blauwzwarte inkt al 'een aberratie'. Schiller legde overrijpe appels in de la van zijn bureau, want hij moest de geur van verrotting ruiken wanneer hij schreef. Karen Blixen (die schreef onder het pseudoniem Isak Dinesen) at op haar oude dag alleen nog maar oesters en witte druiven met wat asperges. Stefan Zweig was een obsessieve verzamelaar van handtekeningen en stuurde elke dag drie of vier brieven naar zijn favoriete persoonlijkheden waarin hij ze om een krabbel vroeg. Om nog maar te zwijgen van Dalí, die zijn hele leven de koning van de extravagantie is geweest.

Maar ik denk dat veel mensen die hun leven niet aan de kunst wijden net zo fantasierijk zijn en net zo maniakaal. Ik herinner me een vriendin van vrienden van mij, een vrouw die bijzonder kalm en verstandig leek, maar mij op een dag vertelde dat ze haar afgeknipte nagels bewaarde in luciferdoosjes en dat ze een van die doosjes na haar scheiding had opgestuurd naar haar ex. Dat vond ik zo'n bizar verhaal dat ik het opnam in een artikel voor de krant *El País* over zonderling gedrag, en tot mijn verbazing schreven diverse lezers dat ze precies hetzelfde deden. Eigenaardigheden komen veel voor.

Daarom weet ik zeker dat een heleboel mensen de eerste zin van dit boek herkenbaar zullen vinden. Mensen die van jongs af aan het gevoel hadden dat ze anders waren of dat er zelfs iets mis met ze was. En dan heb ik het niet alleen over vreemde gewoonten die min of meer onschuldig zijn en dat je bijvoorbeeld de velletjes van je vinger trekt en opeet (dat heet dermatillomanie en daar heb ik zelf last van), maar ook over dat vage, duistere, gevreesde en uitgestrekte gebied in jezelf dat we doorgaans waanzin noemen. Een angstaanjagende en weinig treffende benaming.

Wereldwijd lijden meer dan driehonderd miljoen mensen aan depressie, en het ergste is nog dat het er steeds meer wor-

den (tussen 2005 en 2015 steeg dit aantal met 18 procent). Elk jaar plegen ongeveer achthonderdduizend mensen zelfmoord (in Spanje bijna vierduizend). Eén procent van alle mensen ontwikkelt in zijn of haar leven een of andere vorm van schizofrenie, en 12,5 procent van de gezondheidsproblemen op aarde is te wijten aan geestesziekten, een hoger percentage dan dat voor kanker of hart- en vaatziekten. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zal een op de vier mensen op onze planeet op enig moment een psychische stoornis krijgen. Op zich is dat al schokkend, maar de cijfers voor kunstenaars zijn nog veel erger, en wij schrijvers spannen helemaal de kroon waar het gaat om geschiftheid. Ja, ik weet het, als we het over getikte kunstenaars hebben, denken we meteen aan het bloedende oor van Van Gogh, maar verschillende deskundigen zijn het erover eens dat beeldend kunstenaars over het algemeen minder vaak labiel zijn en musici zelfs bijna nooit, terwijl mensen als ik die zich wijden aan het samenvoegen van woorden veel meer de neiging hebben om geestelijk in te storten. Volgens een beroemd onderzoek van de psychiater Nancy Andreasen van de Universiteit van Iowa hebben schrijvers een vier keer zo grote kans om een bipolaire stoornis te krijgen als niet-creatieve mensen en een drie keer zo grote kans om depressief te worden. Maar schrijvers bleken ook zeer hartstochtelijk, enthousiast en energiek te zijn, hoe paradoxaal dat ook moge klinken (daar kom ik nog op terug, want het is belangrijk). En volgens andere onderzoekers als K. Jamison en J. Schildkraut lijdt tussen de veertig en vijftig procent van alle schrijvers en kunstenaars aan stemmingswisselingen. Alsof je roulette speelt met een balletje van lood en jouw vakje wat dieper is, waardoor je veel kans maakt om de gelukkige te zijn.

En ook mij is het overkomen. Ik behoor tot de vijftwintig procent van alle mensen die volgens de statistische gegevens

tijdens zijn of haar leven last krijgt van een of ander psychisch probleem, maar ook tot de specifieke categorie van schrijvers, die volgens dezelfde gegevens vaker krankjorum zijn dan anderen. Van mijn zeventiende tot mijn dertigste had ik paniekaanvallen, gelukkig niet de hele tijd, want anders was ik verder tot weinig in staat geweest, maar met name in drie periodes die elk een jaar duurden of iets langer. De eerste periode begon zoals gezegd op mijn zeventiende, de tweede op mijn eenentwintigste en de laatste op mijn negenentwintigste. Mijn probleem is angst en niet depressiviteit. Maar wanneer je zegt dat je last hebt van angstaanvallen, begrijpen mensen die die donkere zee nooit hebben bevaren niet wat je bedoelt. Dan gaan ze ervan uit dat je gewoon te veel stress hebt, dat je je te veel zorgen maakt over iets, dat je je zit op te vreten. Ik zie ze vaak denken: ja, dat is mij ook weleens overkomen. Maar dat klopt niet. Een paniekaanval is iets anders, een onbekende dimensie, een reis naar een andere planeet. Een psychische stoornis is een bliksemstraal die plotseling bij je inslaat terwijl je daar niet op bedacht bent, een verwoestende gebeurtenis die je goed kunt vergelijken met een ernstig ongeluk in huis. Je glijdt bijvoorbeeld uit in de badkamer en breekt bij de val je rug: een seconde daarvoor was je leven normaal, verticaal en pijnloos en wees alles erop dat het verleden naadloos zou overlopen in je onbeduidende nabije toekomst (douchen, aankleden en naar je werk gaan of je tanden poetsen en in bed kruipen), maar een seconde later lig je ineens hulpeloos op de vloer met een onbeschrijflijke pijn en kun je je benen niet meer bewegen. Zonder dat je het zag aankomen, ben je voor lange tijd weggerukt uit je leven en je werkelijkheid en als je pech hebt zelfs voorgoed. En zo is het ook als je wordt getroffen door een zenuwinzinking. Die lijkt van buiten te komen om je te kidnappen.

De eerste keer was ik alleen in de eetkamer van mijn ouderlijk huis. Het moet een uur of elf 's avonds zijn geweest en ik keek zonder veel belangstelling naar de tv, misschien omdat ik geen zin had om de tafel af te ruimen, want dat was mijn taak. Mijn vader ging waarschijnlijk al naar bed, mijn moeder was in de keuken en mijn oudere broer hing wie weet waar uit. En toen gebeurde het: de kamer begon zich van mij te verwijderen, de hele wereld werd kleiner en bewoog naar de andere kant van een donkere tunnel, alsof ik de werkelijkheid bekeek door een telescoop. Die visuele vervorming ging gepaard met een golf van onuitsprekelijke paniek, met een enorme angst die ik daarvoor nog nooit had ervaren en die bovendien geen duidelijke reden had. 'Het ergste was de doodsangst die me telkens naar de keel greep terwijl ik geen idee had waar ik bang voor was,' zei de psycholoog Andrew Solomon over een depressie die hij doormaakte. Ik wist ook niet waar ik bang voor was, maar had het gevoel dat ik elk moment dood kon gaan. Ik trilde hevig en klapperde met mijn tanden om er een paar seconden later nog een andere angst bij te krijgen die wel een duidelijke reden had, want ik was ervan overtuigd dat ik gek werd. Hoe kon je anders verklaren wat er met mij gebeurde?

Virginia Woolf kreeg haar eerste zenuwinzinking toen ze dertien was. Ze liep over een pad en stuitte op een plas. 'Om een reden die ik niet kon achterhalen, werd alles opeens onwerkelijk. Ik was verlamd en kon niet over de plas heen stappen. [...] De hele wereld werd onwerkelijk.' Op dezelfde dag gebeurde het opnieuw toen ze in bad zat met haar zuster Vanessa: 'Maar het was nog niet over, want die avond werd ik in bad bevangen door een angst die me met stomheid sloeg. [...] Ik kon het niet verklaren. Ik zei niets, ook niet tegen Nessa, die zich aan de andere kant van het bad waste met een spons.' Virginia bewoonde het trieste land der psychosen. Tijdens haar

aanvallen hoorde ze de vogels zingen in Oudgrieks en dacht ze dat koning Edward zich tussen de struiken van haar tuin had verstopt en allemaal obscene opmerkingen maakte. Ze werd herhaaldelijk opgenomen en probeerde diverse keren zelfmoord te plegen, eerst door uit een raam te springen, dat echter te laag bleek te zijn, vervolgens door veronal te slikken en ten slotte door haar zakken te vullen met stenen en zich te verdrinken in de rivier de Ouse toen ze negenenvijftig was. Gelukkig zijn mijn eigen psychische aandoeningen veel minder ernstig dan de hare. Niettemin lijkt haar beschrijving van dat ingrijpende moment waarop de duisternis binnenviel en de wereld voorgoed veranderde om nooit meer dezelfde te worden ongelooflijk veel op wat ik zelf heb meegemaakt. De gewaarwording dat je van buitenaf wordt aangevallen, alsof een reus je uit het leven trapt, het niet begrijpen van wat er gebeurt, het onvermogen om woorden te vinden voor het onzegbare, het verlies van contact met de realiteit (dat laatste is een wezenlijk aspect waar ik later nog op terug zal komen). Ik weet heel goed waar Virginia over spreekt, want ik heb het zelf ondergaan.

In het begin denk je dat je nooit meer normaal zult worden, dat je voorgoed gevangen zit in die akelige nachtmerrie, maar in feite duren paniekaanvallen slechts een paar minuten, waarna de angst weer verdwijnt. Maar niet helemaal, uiteraard. Wat niet verdwijnt is de angst voor de angst (je blijft doodsbenuwd om wederom in het gat te vallen) en tevens een vaag gevoel van vervreemding en onwerkelijkheid dat als een lijkwade aan je blijft plakken. Op de moeilijkste momenten durf je niet meer de deur uit of auto te rijden of andere mensen te ontmoeten omdat je bang bent dat het nog een keer gebeurt. Je kijkt geen tv meer en gaat niet meer naar de bioscoop omdat de wereld alleen maar gevaarlijker lijkt te worden. Het spreekt vanzelf dat

er nieuwe aanvallen komen, in mijn geval echter met steeds langere tussenpozen, en na een jaar of anderhalf neemt het leven weer min of meer zijn normale beloop. Tot de volgende periode van duisternis. In het Spanje van toen, en in mijn bescheiden sociale klasse, was het niet gangbaar om naar een psychiater te gaan, en mijn ouders en ik hebben dat dus nooit overwogen. De drie perioden met paniekaanvallen heb ik zonder hulpmiddelen doorstaan, zonder ook maar één kalmeringstabletje, en dat betreur ik (Lang leve de chemie!). Na de eerste aanvallen besloot ik echter wel om psychologie te gaan studeren, want ik wilde erachter komen wat er met me aan de hand was. Na verloop van tijd kwam ik tot de conclusie dat de meeste psychologen, en ook veel psychiaters, hun vak om die reden hebben gekozen, omdat ze denken dat ze niet sporen. Maar dat hoeft niet per se negatief te zijn, want daardoor hebben ze meer empathie met hun patiënten. Als je het zelf niet kent, kun je je gewoon niet voorstellen waar ik over spreek.

Mijn moeder raadde me aan om geen koffie meer te drinken, en wanneer je niet over kalmeringsmiddelen beschikt, lijkt me dat nog steeds een redelijk advies. Dat bewees hoe goed haar intuïtie was ontwikkeld, want ze voelde aan wat er met me loos was zonder dat ik wat zei, en zoals Virginia Woolf al aangaf, raak je bij een zenuwinzinking als eerste je spraakvermogen kwijt. En daarmee komen we bij de verstikkende kern van wat we 'waanzin' noemen. Gek zijn is voor alles alleen zijn. Maar dan heb ik het over verpletterende eenzaamheid, over iets wat in niets lijkt op de toestand die we gewoonlijk bedoelen wanneer we het woord 'eenzaamheid' gebruiken. Een eenzaamheid waarvoor we nog steeds geen goede uitdrukking hebben. Probeer je maar eens voor te stellen dat de werkelijkheid zich opeens aan de andere kant van een tunnel bevindt en jij er dus geen enkel contact meer mee hebt. Van het ene op het andere

moment behoor je niet langer tot de menselijke soort. Je bent een soort alien, de enige alien die je kent, een wezen dat uit de wereld is weggerukt. En hoe kun je dan nog uitleggen wat je meemaakt, aan wie dan ook? Met woorden uit een buitenaardse taal die je nog niet hebt leren spreken? Wij zijn sociale dieren, en wanneer alle banden met onze naasten worden doorsneden, is dat simpelweg onverdraaglijk. De eenzaamheid die te groot is voor het woord 'eenzaamheid' probeerde ik een keer te beschrijven op een congres voor psychologen en psychiaters, en sommigen van hen zeiden toen heel bot en betweterig dat ik het simpelweg had over de existentiële eenzaamheid ten overstaan van de dood (je kon wel merken dat zij in elk geval niet voor hun vak hadden gekozen omdat ze zelf niet helemaal spoorden). Maar niet dus. Daar had ik het niet over. Ik heb die laatste grens nog niet overschreden, dat moge duidelijk zijn, maar wel een aantal mensen begeleid bij hun reis naar het hiernamaals. Sterven maakt deel uit van het leven. Het is een uiterst menselijke aangelegenheid. Je sterft alleen, inderdaad, en misschien met je verdriet en met je angst, maar wel in de wetenschap dat iedereen ten slotte doodgaat, dat je je lot deelt met al je soortgenoten, dat sterven iets van alle tijden is. Bij de waanzin en eenzaamheid waar ik op doel, denk je echter ten onrechte dat jij de enige bent, dat niemand je zal begrijpen, dat je eigenlijk niet meer tot de menselijke soort behoort.

Op de Universidad Complutense de Madrid kwam ik erachter dat ik paniekaanvallen had en dat het een veelvoorkomende neurotische stoornis was, zoiets als de griep onder de psychische aandoeningen. En daarnaast leerde ik dat angst in laatste instantie angst voor de dood is, ook al ben je je daar niet van bewust omdat je door de intensiteit van je emoties niet ziet waar je nou zo bang voor bent. En soms is het zo erg dat je er het liefst niet meer zou zijn. Een perfect voorbeeld van kort-