

kantjes van de ziekte af. Echt manisch en psychotisch word ik niet meer, toch kan ik erg depressief zijn. Soms duurt het een paar uur, maar het kan ook twee maanden duren.

'Daarom wilde ik eerst niet samenwonen. Bob wist gewoon niet waaraan hij begon. Hij had al wel een glimp van mijn depressieve kant opgevangen en wilde voor me zorgen als ik kwetsbaar was. Dat heeft hij onderschat. Als hij 's avonds moe terugkwam van zijn werk en er niets te eten was en het huis een grote puinhoop, dan vond hij dat niet leuk. Later heb ik gelezen dat het altijd tot grote problemen in een huwelijk leidt als een van de twee manisch-depressief is.'

Hij: 'Ik zei tegen Saskia: 'Je denkt toch niet dat ik je in huis haal om het huishouden te doen of dat soort onbenulligheden?' Maar toen we eenmaal samenwoonden en ik na een lange werkdag twee verkoolde biefstukken in de pan vond of de lege pizzadozen van de

'In zo'n sombere periode ontstaat een kloof die we niet kunnen overbruggen. Dan ben ik haar een tijdje kwijt'

bank moest plukken en struikelde over de lege colaflessen, werd ik kwaad en lomp. Dan schreeuwde ik bijvoorbeeld: 'Ik zou ook wel eens lekker depressief willen zijn, en een dagje in willen bed liggen.'

Zij Saskia van Essen (49), is een voormalig jazz-zangeres. Hij, Bob de Ruiters (51), werkt als tekstschrijver voor KPN. Zij praat bedachtzaam, hij begint al aan een antwoord voordat de vraag is gesteld. Haar ziekte, manische-depressiviteit, werkt als een splijtzwam op relaties. Toch zijn ze al tien jaar bij elkaar. De voordeurbel van hun rijtjeshuis in Ede zit vast. De gordijntjes van de overburen bewegen. Saskia doet open, in een groene fleecetrui en op sloffen. Achter haar in de keuken staan stapels vaatwerk. Ze vult een potkachelkje met kolen, stuurt de poes weg die om aandacht bedelt en serveert earlgreythee in ragfijne porseleinen kopjes. Zij nipt van haar thee, hij hapt in zijn alcoholvrije biertje.

Hij 'Soms is het eenzaam. Aan de buitenkant kan ik niet aan haar zien of ze zich slecht voelt. Terwijl ze soms in een spookhuis zit, brrr, dat wil je niet weten. Dan vraag ik wel tien keer hoe het met haar is en dan vertelt ze uiteindelijk dat ze liever dood is, dat sowieso iedereen beter af is als zij dood is. Dan is ze erg somber. Als ze in een zware depressie zit, beweegt ze traag en onhandig alsof ze een ruimtepak aan heeft, ze laat de kopjes uit haar handen kletteren. Aan haar oogopslag zie ik dat zich in haar hoofd heel sombere scenario's afspeelen. In zo'n sombere periode ontstaat een kloof die we op dat moment niet kunnen overbruggen. Dan ben ik haar een tijdje kwijt.'

Zij: 'Als ik niet meer om Bobs grapjes kan lachen, weet ik dat mijn depressie op komst is. Ik verstrak en raak opgesloten in mijn hoofd; een vreemd universum waar ik niet wil zijn. Eenzaam en

vervreemdend. Als ik dan naar Bob kijk, denk ik: wie is hij eigenlijk? Laat-ie zijn kop toch houden. Al die goede raad: dat ik niet zo somber moet zijn en niet zo passief. Dat werkt alleen maar averechts. Hij moet me met rust laten. Ik wil me terugtrekken in mijn hol, als een ziek dier.'

Hij: 'Veel echtparen delen alles. Wij niet. Veel mannen zouden overdag misschien thuisblijven wanneer hun vrouw depressief is. Ik niet. Als ik daar eenmaal aan begin, kom ik nooit meer weg. Tenminste dat is mijn angst. En als zij 's avonds depressief op bed ligt, ga ik naar die mooie film kijken op tv. Best hard, eigenlijk.' Zij: 'Ik heb dat nooit als hard ervaren. Ik vind je juist zorgzaam en loyaal. En dat je me niet behandelt als een patiënt, vind ik alleen maar prettig. Ik heb ook wel mannen gehad die het wel prettig vonden dat ik soms te depressief en angstig was om naar buiten te gaan. Zo'n vrouw kun je niet kwijtraken. Bob stimuleert mij juist uit mezelf te halen wat erin zit. En Bob hoeft niet de hele dag op mij te letten. Ik zou er stapelgek van worden. En ik zou me nog schuldiger voelen als ik wist dat je je door mij voortdurend ellendig zou voelen.'

Hij: 'En als ik mijn zorgen met haar wil delen, moet ik eerst zeker weten dat ze zich goed voelt. Anders krijg ik mijn zorgen honderd keer zwaarder terug. Een paar jaar geleden bleek mijn levensverzekering te zijn opgedoekt omdat ik een administratief foutje had gemaakt. Dat is natuurlijk vervelend, want als ik dan onder de tram loop, moet Saskia niet alleen de begrafenissen regelen maar ook het huis uit. Toen ik dat aan Saskia vertelde, zag ik paniek in haar ogen. Terwijl ik dan juist iemand nodig heb die roept: 'Ach joh, zo'n vaart zal het toch niet lopen.' Dus als ik in de puree zit, vertel ik het meestal pas als het weer goed is afgelopen.'

Zij: 'Als je manisch-depressief bent, heb je een stoïcijnse figuur als partner nodig. Een rustig iemand die niet gauw van slag raakt.'

Hij: 'Dat is dus drie keer níét Bob.'

Zij: 'Bob is impulsief, opvliegend en gauw van slag. Hij kan op eens voorstellen de keukenkastjes weg te breken terwijl er nog geen nieuwe zijn. Of hij vertelt 's ochtends dat er 's avonds zes logees uit Frankrijk komen. Maar ja, dat maakt hem wel de gast-vrije en geestige man die hij is en van wie ik houd. Tegenwoordig beseft hij beter dat ik moeite heb met veranderingen. Toen we dit huis kochten, raakte ik in paniek. We hadden zo'n aardige buurman in de flat, die wilde ik niet kwijt. En mijn loopje naar het centrum was me zo vertrouwd. We kregen de ene ruzie na de andere. 'Klootzak', riep ik, 'jij wilt ook altijd je zin doordrijven.'

Hij: 'Op zulke momenten word ik in een leidersrol gedwongen die niet bij mij past. Ik heb haar op vakantie gestuurd en alles alleen gedaan. Want ik wist zeker dat dit huis een goede koop was, ook voor haar. We woonden te klein, we wilden graag een tuin; dit was perfect.'

Zij: 'Achteraf voelde ik me schuldig. Dat ik niet met de verhuizing heb geholpen. Ik voel me vaker schuldig. Dat ik een blok aan zijn been ben. Dat ik niet kan werken. Dat ik afhankelijk van hem ben. Dat ik vaak niet mee kan naar feestjes. Dat is voor Bob ook niet



gezellig. Als ik me slecht voel, acht ik mezelf niet goed genoeg voor hem, niet goed genoeg voor wie dan ook.'

Hij 'Maar er zijn ook fijne perioden, waarin Saskia extra licht door het leven gaat. Dan weet ze mij perfect door moeilijke tijden te loodsen. Dan worden er allerlei klussen gedaan en kastjes opgeruimd en stapt ze kwiek door het leven. Toen we in Frankrijk uit eten gingen, liep ze op de serveerster af en voor ik het west, stond ze in het restaurant een prachtig lied te zingen. Maar echt manisch is Saskia voor het laatst geweest door verkeerde medicijnen. Toen leek ze net een racewagen zonder stuur en zonder remmen.' Zij: 'Ik word roekeloos als ik manisch ben. Ik flap alles eruit. Ik maak vriendschappen kapot. En ik koop alles wat ik mooi vind.

Toen de moeder van Bob 83 werd, wilde ik een mooie broche kopen, terwijl ik al veel geld had uitgegeven en we rood stonden. Bob zei dat we die broche niet konden betalen. 'Hoezo hebben we daar geen geld voor?', vroeg ik. 'Gun je je oude moeder geen cadeau?' Ik vond hem op dat moment een vervelende oude zeur. Ik ben nu nooit meer manisch. Wel hypomaan, dat zijn die lichte periodes waar Bob het over heeft.'

Hij 'We kunnen grote en kleine rampen meemaken en laaiende ruzie krijgen, maar als het achter de rug is voel ik me nog meer samen dan daarvoor. De lotsverbondenheid neemt alleen maar toe. Misschien omdat ik telkens de oorspronkelijke, engelachtige Saskia zie terugkeren. De beschouwende en wijze Saskia, van wie ik zoveel hou. En die een enorme kracht heeft. Als ons huis in de fik zou vliegen, sta ik binnen een minuut bibberend op straat terwijl zij doodkalm nog de belangrijke papieren uit de vuurzee redt. 'Toen ik een tijd geleden merkte dat ze tegen onze afspraken in toch alcohol had gedronken, ging ik helemaal door het lint. Want de alcohol heeft haar bijna een keer het leven gekost. Ik sloeg zo een glas kapot op de tafelrand, alles onder het glas. 'Oké', schreeuwde ik, 'dan stoppen we ermee. Ik kan

het blijkbaar niet.' Op dat moment bleef jij rustig. We hebben het de volgende dag uitgepraat. Ik vind het bijzonder dat we na zoiets heftigs met een schone lei kunnen beginnen.'

Zij: 'Ik begreep je woede. Je hebt zulke afschuwelijke herinneringen aan de periode dat ik dronk.'

Hij: 'Saskia en alcohol is een gevaarlijke combinatie. Een paar jaar geleden vluchtte ze in de alcohol na een enorme ruzie met haar psycholoog omdat ze niet goed zou meewerken aan de therapie. Hij was woest op haar. En ik ook. Ze wilde niet naar ons luisteren, dachten wij.'

Zij: 'Ik luisterde wel en ik was helemaal stuk van die ruzie. Maar ik was verdoofd. Ik had 's ochtends 50 milligram oxazepam (slaapmiddel) genomen om mijn zenuwen de baas te blijven. En 's avonds weer. En toen werd alles zwart.'