

Los van tijd en ruï

Raphaël Beaumont (38), artistiek leider van Circus

Elleboog, is drie jaar geleden door een periode van psychose heengegaan. Terugkijkend is hij blij dat hij het heeft meegemaakt en ook dat het hem gelukt is doorlopend contact te houden met zijn omgeving. 'Ik loop hier in een weiland en ik ben één met de koeien' meldde hij per mobiel aan zijn naaste collega.

Hij had twee kleine kinderen en zijn managersfunctie bij Circus Elleboog werd opgeheven tijdens een reorganisatie. Zijn vriendin en hij hadden relatieproblemen en zochten therapie om daar uit te komen. Met een psycholoog bij de Amsterdamse GGZ-koepel Mentrum was het contact meteen prettig. Toen zij een gesprek met een psychiater moesten hebben voor de officiële intake, kreeg Raphaël Beaumont te horen dat hij randpsychotisch was en meteen medicijnen moest gaan slikken. Dat wilde hij niet. Wat hij meemaakte was soms heel erg beangstigend, maar het was voor hem zijn eigen reis, die hij op zijn manier wilde maken.

Voor Beaumont was dit een proces van versnelde groei. 'Er gebeurde heel erg veel met me, in korte tijd. Je moet je voorstellen: tussen je twintigste en je dertigste gebeurt er heel veel. Het was alsof dat met mij in een paar weken gebeurde.'

Liep u dan achter in ontwikkeling?

Zo kun je het niet noemen. Ik voelde al een tijd dat er iets in mij was dat knelde. Dat ik niet klaar was. Daarbij kwam steeds meer het gevoel dat er iets ging gebeuren. Iets groots. Wat toch, vroeg ik me af, word ik burgemeester van Amsterdam of zo? In ieder geval was er iets groots op komst. Dat is ook gebeurd. De druk van de omgeving maakte dat het keihard ging.

Was het zonder die druk van de omgeving niet gebeurd?

Dat durf ik niet te zeggen. Het was misschien anders verlopen, in een ander tempo. Ik schoot regelmatig uit mezelf, raakte in trance. Wat ik dan meemaakte, vertelde ik aan de mensen in mijn naaste omgeving. Hanneke, mijn vriendin met wie ik samenwoonde, had het daar moeilijk mee, maar ze kon mij blijven volgen, we raakten het contact niet kwijt. Totdat we bij die psychiater zaten. Ik was even naar buiten gegaan, die kamer uit. Toen ik terugkwam, zag Hanneke helemaal grijs. Ik zag meteen dat ik haar niet meer kon bereiken. Hij had met haar doorgepraat over wat er volgens hem met mij aan de hand was. Zij was daar vreselijk van geschrokken en stond niet meer open voor mij. Daarna begonnen steeds meer mensen om me heen te zeggen: je hebt medicijnen nodig, je bent in psychose. Dat maakte dat ik niet bij mezelf kon blijven.

Praten uw kinderen wel eens over hoe u toen was?

Ja. Vreemd vonden ze het. Vooral mijn zoontje, die is nu negen, die herinnert het zich wel goed. Met mijn eigen vader heb ik vier keer meegemaakt dat hij manisch werd en in psychose kwam. Niemand praatte daar met mij over en ik sprak hier met mijn vader ook niet over. Ik wilde met mijn kinderen in contact blijven. Ik woon in Amsterdam Noord, ik liep daar met de kinderen te wandelen in de buurt van de Akzo. Die fabriek maakt een heel monotoon geluid (Beaumont doet een soort zoemtoon na). Die monotone toon maakte het moeilijk om bij mezelf en bij de kinderen te blijven. Ik moest er voor vechten om in deze realiteit te blijven en concentreerde me op een mandarijn.

Je filter werkt niet meer zoals je gewend was. In een café hoor je normaal het gesprek dat je zelf voert en hoogstens wat van de gesprekken vlak naast je, verder niet. In die andere toestand hoor je zo véél dat het niet te verwerken is. Een maand kon ik het nog min of meer beheersen, werkte ik ook nog.

Op een nacht ben ik zes keer naar beneden gelopen om grond onder mijn voeten te voelen, te aarden, letterlijk. 's Morgens vond Hanneke mij in de kelder, ik lag daar op de grond. Ik had een immense knal gehoord en dacht: er is een nieuwe ster ontstaan. Ik had het gevoel dat er een enorme energie was vrijgekomen die nu langs de aarde trok. De polen van zuid en noord veranderen gemiddeld eens in de 360.000 jaar of zo. Ik meende dat het moment gekomen was en ik

imte

was daar héél intensief mee bezig: ik voelde dat ik het sterkste stukje was in dat proces. Dáár moest ik voor gaan, ik moest de wereld redden. Ik kon daarmee niet meer thuis bij mijn kinderen blijven, dat begreep ik wel, het nam mij volledig in beslag.

Ik ben toen naar vrienden in de Beemster gegaan. Zij wonen in een fruitboomgaard, hij is meubelmaker. Heel aardse, warme mensen die zelf al veel hebben meegemaakt en veel voeling hebben met het leven om hen heen. “Blijf jij maar eens een tijdje hier” zeiden ze. “We staan om acht uur op, dan ontbijten we en gaan aan het werk. Om tien uur drinken we samen iets, om een uur lunchen we.” Zo namen ze mij mee in hun regelmaat.

Voelde u zich veilig bij die vrienden?

Nee, ik voelde me nergens veilig. Wel voelde ik bij hen ruimte, respect en vertrouwen. Het eerste wat gebeurt als je in psychose raakt, is dat je angsten zich manifesteren. Ik kon niet slapen, hield mijn kussen vast, schreeuwde. In het begin heeft Hanneke een keer Ypsilon gebeld, de familievereniging, om te vragen wat ze moest doen. Die hebben haar een beetje gerustgesteld. Het is een hel, sowieso, maar ik heb nooit het gevoel gehad dat iemand anders mij er uit moest halen. Altijd geweten: dit is mijn klus. Ik zat in een ander ritme, een andere puls. Ik moest heel veel moeite doen om langzaam te

praten, om contact met de anderen te houden. Ook bij dat intakegesprek met die psychiater kwam er heel veel op mij af. Ik zei: “Ik vind het moeilijk om hier te zijn. De vloer is oranje met groen, uw computer zoemt hard in mijn oor.”

Is het achteraf gezien goed of slecht dat uw vriendin toen afstand genomen heeft?

Wel goed. Ik heb mijn vader ook van alles zien doen en horen zeggen wat ik totaal niet kon thuisbrengen. Als kind kun je veel hebben, maar je hebt ook grenzen nodig en duidelijkheid. Als je die niet krijgt, moet je zelf op zoek. Tussen mijn veertiende en mijn twintigste heb ik een doorlopende zoektocht gemaakt. Ik heb geluk gehad dat ik toen niet in de criminaliteit gegleden ben. Op mijn veertiende heb ik een periode in bed gelegen, met de gedachte: als ik niks doe, gebeurt er niks.

Was u toen in depressie?

Ja. Maar ook actief en creatief, ik ging alle kanten op. Joyriden, inbreken, brommers stelen. Ik voelde me eenzaam, terwijl ik toch vaak met vrienden was. Ik ben ook wel opgepakt door de politie. Tegelijkertijd deed ik een middelbare beroepsopleiding voor activiteitenbegeleider, zeer sociaal dus. Ik zat in verschillende werelden tegelijk en ik heb echt geluk gehad dat ik niet naar die andere kant gegleden ben.

Sterk wisselende stemmingen had ik altijd wel maar ik wist emotioneel altijd in balans te blijven. Vaak door me af te sluiten. Tot drie jaar geleden, toen sloeg het toe. Ik leefde opeens in een ander ritme, in een andere dimensie, los van tijd en ruimte. Maar ik wilde het contact met de anderen niet kwijt en vond het van belang dat mensen me konden volgen. Ik heb altijd veel interesse voor mensen gehad en door anderen te helpen groeide ik zelf.

Drie jaar geleden moest ik eigenlijk doodgaan om weer verder te kunnen, zo zie ik het. Mijn ik bestond niet meer, alles wat ik was, dat was ik niet meer. Ik was mezelf, maar de ander net zo goed.

Er was geen scheiding, geen grens meer tussen u en de rest van de wereld?

Nee. Dat is iets heel bijzonders, geweldig om mee te maken. Er

Raphaël Beaumont

Foto: Geraldine Groot



ging een enorme energie van mij uit, mensen kwamen op straat spontaan op me af en begonnen me van alles te vertellen en te vragen. Op computerschermen zag ik beeldlijnen. Ik voelde dat ik in een andere trilling terecht was gekomen. Ja, hoe kan dat hè? Ik was zo gevoelig dat ik alle energiebanen in mijn lichaam voelde.

In deze wereld van eenheid verbleef ik, met chaos in mijn hoofd, op zoek naar de samenhang. Een psychose is een marathon, je moet op een bepaalde tijd binnenkomen, maar je weet niet wat die tijd is. Alles, maar dan ook alles in je omgeving kan een aanwijzing zijn. Bijvoorbeeld het nummer op een lantaarnpaal. Je staat bij een lantaarnpaal, daar staat een nummer op en dan moet je er achter komen waarom dát nummer. Nou, daar ben ik achter gekomen, ik weet nu dat iedere lantaarnpaal een nummer heeft. Het is op zich al een heel werk om uit te zoeken en dat is dan nog maar één van de zeer vele dingen die ik moest uitvinden.

Je kunt zeggen: die persoon is gek. Maar je kunt ook zeggen: die persoon beleeft nieuwe dingen. Er deed zich op eens heel veel kennis over grote kosmische verbanden aan mij voor, zomaar, terwijl ik altijd veel moeite heb moeten doen om kennis op te doen.

Ik wist zeker dat ik in een andere staat van zijn was, maar ook dat het chaos was in mijn brein. En ook dat ik de aarde aan het redden was wist ik zeker. Pas toen ik een apparaat had gemaakt met een klok er ondersteboven in gemonteerd en toen ik zelf met mijn hoofd naar beneden óók ondersteboven ging om op die klok te kijken, toen dacht ik: hier klopt iets niet. Waarom houd ik die klok ondersteboven? Dat was een cruciaal moment: ik ben bezig met iets dat niet klopt. Toen had ik de mogelijkheid te kiezen: blijf ik hier in of schei ik er mee uit. Het was een emotioneel vreselijke klus om mijn eigen waan te moeten demystificeren.

Had u echt de keuze om terug te keren naar de staat van voor de psychose of er in te blijven?

Ik wilde terugkeren naar de langzamere pulsen. Wat ik toen gedaan heb is: een hele nacht geluisterd naar de secondewijzer van mijn horloge en deze gerelateerd aan mijn hartslag. Ik dacht: dit is een houvast, dit is de tijd en het ritme waarin iedereen leeft. 's Ochtends voelde ik dat ik in de buurt kwam. Maar de druk van de omgeving om medicijnen te nemen werd wel heel erg groot. Met de vrienden waar ik verbleef, praatte ik over wel of geen medicijnen. Dat waren lastige en emotionele gesprekken. Ik kon bij hen niet blijven als mijn situatie zo zou blijven. Hanneke kwam medicijnen brengen. Ik heb toen een afspraak gemaakt: als ik niet over drie weken voor jullie kan koken en het huis schoonmaken, dan ga ik weg. Toen is er iets met mij gebeurd wat je een doorbraak kunt noemen. Ik was in deze voor mij hele donkere nacht ver buiten mijn lichaam. Ik zat gevangen in een piramide en ik voelde me een energiedeeltje van het grondvlak. Maar ik steeg op, de energie comprimeerde en ik kwam in de steeds nauwere ruimte, tot in de punt. Ik was heel erg bang want ik wist niet waar ik moest blijven, dacht dat dit het einde was. Toen ging ik door de punt heen en kwam in een nieuwe piramide. Ik kwam in een enorme nieuwe ruimte, waarin ik opsteeg. Begrijp je?

Dat was de doorbraak. Ik moest daar doorheen, moest helemaal los. Daarna kon ik mijn dingen gaan doen. Ik heb rituelen gedaan met een paar belangrijke dingen van vroeger



die ik had meegenomen. Een knuffeldier en een oud paspoort van mijn vader. Dingen die zwaar wogen, losten op. Daarna heb ik gekookt voor de vrienden bij wie ik woonde en gestofzuigd. Ik was nog wel zwak, kon nog niet veel.

De eerste taak die ik toen had was om de medicijnen terug te brengen die Hanneke mij gebracht had. Die had ik niet willen innemen, maar nu had ik ze dus ook zeker niet meer nodig. Ik vertelde door de telefoon aan mijn vader dat ik dat ging doen. In 34 jaar had ik geen echt contact gehad met mijn vader, nu sprak hij in mijn taal. Ik was een soort ridder, in mijn andere werkelijkheid, hij zat in mijn verhaal. Als ik hem vertelde wat ik meemaakte, stelde hij vragen: "Staat die en die plant er nog? Is die vlinder er nog?" Toen vertelde dat ik naar Amsterdam ging lopen, zei hij: "Doe dat niet, je moet niet te ver lopen en zeker niet in het donker." Terecht, maar ik dacht: je kan me wat. Je hebt nooit met me gepraat, nu doe ik het op mijn manier. Het is me wel gelukt. Ik ben van Zuidoost Beemster naar Amsterdam Noord gelopen en in het donker terug, door weilanden. Deze tocht was een grote overwinning op mezelf. Langzaam kwam ik terug in de andere werkelijkheid.

Ik wilde in de natuur zijn, wou een horizon zien. Ik ben in een caravan gaan wonen, in februari, het was niet uit te houden van de kou. Toen heb ik een boot gekocht, ik lag in de haven in Amsterdam Noord. Ik solliciteerde op de functie van artistiek leider en ging weer binnen het jeugd circus aan het werk. Dat ging goed.

Thuis botste het. Mijn hele bandbreedte van gevoel wilde ik benutten in de relatie, ik dacht altijd dat iedereen evenveel voelde. Dat is niet zo. Nu ik dat weet en accepteer, komen we



© W. Gade/Pixelio

weer beter in gesprek. Ik kon honderd meter verder een woning kopen. De kinderen zijn nu de ene helft van de week bij Hanneke en de andere helft bij mij. Ik moet zorgvuldig met mezelf omgaan. Ik kan wegschieten en in andere staten van zijn verkeren. Dat doe ik ook, maar nu gecontroleerd. En niet waar de kinderen bij zijn.

Heeft u er verdriet over dat u niet meer bij haar kon blijven?

In de acht jaar dat ik met haar samen was, heb ik me vaak erg alleen gevoeld. Er moest met mij iets gebeuren wat dus nu gebeurd is. Ik ben dankbaar dat ik een vrouw gevonden heb die sterk genoeg is om haar eigen dingen te blijven doen, waardoor ik de kans kreeg mijn reis te maken. Dat wat ik met haar deel, heb ik met haar. Wat er niet is, dat is er niet en daar heb ik ook geen verdriet over.

Er komt iets in je leven dat je niet met denken kunt oplossen. Sommige mensen worstelen daar hun hele leven mee. Bij mij is het in drie weken gebeurd. Wat ik niemand aanraad, maar goed, je kunt er voor kiezen. Ik was een hele aardse man, hield me met de zingevingvraagstukken niet bezig. Als je eenmaal in psychose geweest bent, dan moet je je daar wel mee bezighouden.

Waarom?

Omdat je dat andere hebt meegemaakt. Zo wezenlijk en zo intens. Storm, volle maan: ik kan er helemaal in opgaan. Maar ik kan óók gewoon gaan slapen. Een half jaar geleden, in juni, ben ik verliefd geworden. Daardoor kwam ik weer even in die andere toestand, dat ik alles zo heel erg intens beleefde.

Was dat beangstigend?

Nee. Ik ben niet meer bang. Ik ben mijn angsten kwijtgeraakt. Waarschijnlijk zal ik nu wel weer nieuwe angsten aan het opbouwen zijn, maar dat voel ik niet. Ik sluit niets uit, maar ik denk niet dat ik nog eens opnieuw in een psychose kom.

U hebt veel moeite gedaan om te vertellen wat u meemaakte, ook aan uw collega's.

Ja, ik liep heel veel, meestal door weilanden. Dan belde ik wel eens op naar mijn naaste collega om te vertellen waar ik mee bezig was. Ik had mijn onderbroek over mijn hoofd getrokken, ik keek door de pijpen om meer met de koeien te zijn, die lopen ook een beetje zo. Ik had ook een muts op met schapenstront en schapenwol eronder. Ik ga graag een dialoog aan, ga zelf graag mee in de belevingswereld van de mensen met wie ik omga, dus ik wilde die ervaring van één zijn met de natuur ook delen. Ik heb visioenen gehad, ik heb heel veel wezenlijks meegemaakt wat ik wilde delen, maar dat ging niet. Nu doe ik het op mijn manier. Mensen kunnen van mij alles te horen krijgen wat ze weten willen, maar als ik zie dat ze zich afsluiten, ga ik niet verder.

U wilt niet voor gek aangezien worden?

Het gaat me niet zozeer om mijzelf. De ander beschermt zichzelf door mij gek te noemen. We definiëren hoe de wereld waarin wij leven in elkaar zit, dat is ons houvast. Onze denkbeelden zullen altijd veranderen. Een paar eeuwen geleden bleek de aarde niet plat te zijn maar rond. Dat is een enorme overstap geweest, de mensen die dat zeiden werden de eerste tijd ook niet geloofd.

Heeft uw vader dezelfde dingen meegemaakt als u?

Mijn vader is nu 73, ik weet niet precies wanneer hij zijn eerste psychose kreeg. Ik denk in 1973, rond de tijd dat mijn broertje geboren werd. Ik was toen net vier geworden. Mijn vader leeft met medicijnen, hij ligt veel. Ik praat over wat ik heb meegemaakt, hij niet. Althans: bijzonder weinig. Er is wel iets veranderd in ons contact. Ik begrijp hem en hij begrijpt mij. Hij is in een andere tijd en in andere omstandigheden psychotisch geworden en heeft van alles meegemaakt waarin overeenkomsten zitten met wat ik meemaakte. We zitten samen in een verhaal van meerdere generaties.

Mijn vader kwam van de Antillen, hij was de eerste zwarte man in Eindhoven. Mijn moeder en hij hebben elkaar leren kennen in de kerk. Hun relatie werd in het begin niet door iedereen geaccepteerd. Ze hebben samen moeilijke perioden beleefd. De intensiteit hiervan deed mijn vader in psychose glijden. De liefde was voor hen de motor om er een weg in te vinden. Ons gezin heeft het best zwaar gehad. Mijn vader werd herhaaldelijk opgenomen in de Rijks Psychiatrische Inrichting (later De Grote Beek). Als het heel moeilijk was thuis, werden mijn broertje en ik uit logeren gestuurd. Mijn broer is evolutiebioloog, ik ben heel close met hem. Dat was altijd al zo, maar mijn ervaringen en het praten erover zorgen voor uitwisseling, herkenning, waardering en erkenning. Het heeft ons en onze ouders gesterkt waardoor we nu alle vier makkelijker verder kunnen.

✍ Ineke Jungschleger