

Parallele werelden

Soms heb ik het gevoel dat ik in twee parallelle werelden leef.

Eén wereld is die van mijn werk. Iedereen daar heeft een psychiatrisch weeffoutje en daar worden geen doekjes om gewonden. Er wordt gepraat over benzodiazepinen, eenzaamheid en eigen risico's van de zorgverzekering die in maart al opgebruikt zijn. Over levensmoeheid en psychiaters die onverstoorbaar doortypen terwijl je praat over je diepste gevoelens. Over medicatietrouw en therapievormen, vuilnisbakdiagnoses en insomnie.

En dan is daar de parallelle wereld. Die stap ik bijvoorbeeld op zondagochtend binnen, wanneer ik naar bootcamp ga op het schoolplein tegenover, samen met een groepje upperclass 35+ moeders uit mijn wijk. Of wanneer ik uit eten ga met mijn vriendinnenclubje uit mijn studententijd. De gespreksonderwerpen zijn nu: autoverzekeringen en keuze van middelbare scholen voor je kind. Hoe kom je aan een goede schoonmaakster, en af van Donald Trump. Over tarieven van echtscheidingsadvocaten en de voor- en nadelen van het dragen van strings.

Mijn behandelaar vindt dat ik die twee werelden met elkaar moet integreren. Maar ik vind het juist comfortabel dat mijn werelden zo zijn afgebakend.

Ik hoef me op het werk niet minderwaardig te voelen omdat ik niet spaar voor de studie van mijn kinderen, want mijn lotgenoten hebben net als ik geen cent te maken. Op het schoolplein hoef ik niet te beginnen over mijn opkomende hypomanie. Niemand daar weet dat ik bipolair ben, dus niemand herkent de signalen - en dat laat ik lekker zo.

In de ene wereld kan ik open zijn over mijn zwaktes en beperkingen. Daar vind ik de broodnodige erkenning, herkenning, en een luisterend oor bij mijn collega's. Op het schoolplein kan ik opgaan in de massa en zijn als ieder ander, een doodgewone alleenstaande werkende moeder met doodgewone huis-, tuin- en keukenproblemen. Als ik een keer bijzonder spraakzaam en beweeglijk of juist somber en futloos ben, zal niemand aan mij vragen of mijn medicatie niet wat omhoog moet. Ik kan me ongemerkt verschuilen achter mijn façade, terwijl ik weet dat ik op het werk direct ontmaskerd zal worden. Soms heb ik daar juist behoefte aan, soms niet.

In de ene wereld kan ik even pauze nemen van de andere. En andersom. Misschien is een zekere mate van gespletenheid eigenlijk juist heel gezond voor je geest.

Catharsis