

Recensie: Klaartje v.d. Ben

Carol Limonard: ‘Mooi blij. Een preventieve vertelling.’ Tweede gewijzigde druk, Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2009. ISBN: 9789048404919. Zie ook www.freemusketeers.nl (Depressie/Angst/1) *Soort boek/Stijl/Ziekte:* Ervaringsverhaal van de auteur waarin hij terugblijkt op zijn depressie en angst. Omdat hij zich realiseert dat zijn zoon, als kind van een ouder met psychiatrische problematiek, ook kwetsbaar is voor deze ziekte, schrijft hij zijn verhaal op met als doel zijn zoon hierover te informeren. Hij wil hiermee proberen te voorkomen dat zijn zoon een depressie krijgt want voorkomen is beter dan genezen, zo is de overtuiging van de auteur.

Over de schrijver: Carol Limonard (1953) debuteerde met dit boek, ‘Mooi blij’. Eerder vertaalde hij werken van buitenlandse auteurs. Samen met Frans Kellendonk publiceerde hij ‘Moderne Amerikaanse verhalen.’ Hij was docent Engels en redacteur bij een onderzoeksbureau. Voor de Stichting Pandora gaf hij voorlichting over angst en depressie.

Korte beschrijving: De hoofdpersoon van het boek, de auteur zelf, is 51 jaar oud als bij hem de diagnose wordt gesteld van een ernstige depressie. Zijn depressie gaat gepaard met ernstige angstaanvallen. Ook wordt duidelijk, uit psychologisch onderzoek, dat hij al sinds zijn pubertijd depressieve periodes heeft gehad maar dat deze toen niet zijn herkend. Daarmee is de kans om na herstel terug te vallen 90%. Hij zet alles op alles om weer geestelijk gezond te worden en in het boek beschrijft hij zijn zoektocht naar de juiste therapie en de therapie die hij gevolgd heeft. Omdat hij zich realiseert dat zijn zoon ook kwetsbaar is besluit hij zijn ervaringen met depressie en de bijkomende angst in dit boek uit te werken. Hij beschrijft niet alleen zijn ervaringen met therapeuten en de cognitieve therapie groep waarin hij zitting heeft, maar ook zijn omgeving, zijn gezin, familieleden, vrienden en hoe zij reageren op hem en andersom. We lezen over zijn stemmingswisselingen, woede aanvallen, ernstige vermoeidheid, de angstaanvallen en de lichamelijke verschijningsvormen waarmee die angsten gepaard gaan. Ook zijn neiging om de lat voor zichzelf wel erg hoog te leggen komt aan bod. Het schrijven van dit boek wordt gaandeweg een onderdeel van zijn genezing waarbij hij ontdekt dat in dat schrijven zijn passie ligt.

Wat viel op: De onmacht die de auteur voelt ten opzichte van vooral zijn zoon. De jongen is soms afstandelijk en kil juist omdat hij soms bang voor de woede van zijn vader is. Ook beschrijft hij de angst van de jongen dat deze ziekte van zijn vader misschien wel nooit meer over gaat. De auteur werkt hard om uit zijn depressie te komen vooral. Hij ziet scherp wat het met zijn omgeving doet al voelt hij zich door de depressie vaak machteloos om daar iets aan te doen. Hij heeft soms kritiek op de behandelaars, die soms naar voren komen als kille volgers van een vast behandelprogramma. Dat wekt bij de auteur soms flinke weerstand op, terwijl hij tevens hard werkt aan zijn genezing. Hij beschrijft dit met veel humor waarbij het schrijven voor hem een vorm van therapie wordt.

Citaten: Pag. 71: ‘Achteraf realiseer ik me dat ik haar misschien op een dwaalspoor heb gebracht. Ik ging toch naar de controles, alsof er weinig aan de hand was terwijl ik met angst en beven in de trein zat, paniekaanvallen trotserend op de immense trappen van sommige stations. ... Het viel dus allemaal wel mee. Vooral

omdat meneer Limonard alles zo duidelijk kon vertellen. Hij was zelfs assertief of zoals zij het verwoordde: “Er mankeert niets aan uw copinggedrag.” Maar wat zij zag was opluchting, opluchting omdat ik het weer had gered.’

Pag. 77: ‘Dit noemen ze dus een depressie, deze winterslaap. Ik hoef niet meer te weten wat er buiten gebeurt, wat er binnen gebeurt ook niet, wie er heeft gebeld, wat ze zeggen. Mijn hart is een pulsje op een monitor, de verdwijnende witte stip na het uitschakelen van een oude zwart-wittelevisie. Ik teer een maand op een boterham.’

Pag. 186: ‘Sorry, sorry, sorry. Mijn ziekteperiode heeft van jou ook veel gevraagd. Je hebt me van mijn minder aardige kant leren kennen. Mijn agressie is misschien wel het meest vervelende voor je geweest. Het is nog niet helemaal opgelost. Ik vind het afschuwelijk en hoop dat het helemaal zal verdwijnen. Je hebt ook gezegd dat je het zo erg vond dat ons contact, de dingen die we samen deden, door mijn ziekte opeens werd afgebroken. Dat zei je toen we wel weer samen iets konden ondernemen.’

Recensies: Coen Geertsema, Sebes & van Gelderen Literair agentschap: ‘Een indrukwekkend en goed geschreven persoonlijk verslag.’

Jos Dröes, psychiater Bavo RNO Groep Rotterdam: ‘Het boek is zonder twijfel heel waarheidsgetrouw, maar het mist teveel emoties: die worden wel genoemd maar niet voelbaar.’

Tineke Calf, Relatief, juni 2009: ‘Doordat er zoveel herkenbare thema’s in het verhaal zitten, vind ik het boek zeker een aanrader voor naasten en andere directbetrokkenen.’

Moniek Aarts, Stichting Pandora: ‘Een boek over eenzaamheid in de depressie, over de angsten en paniek. Een boek, uitnodigend beschreven. Na elk hoofdstuk word je geprikkeld om verder te lezen. Nieuwsgierig naar hoe het gaat met de hele familie. Je wordt niet alleen betrokken bij de hoofdpersoon, maar ook bij zijn vrouw en zoon. Een depressie heb je niet alleen.’