

TEKST KLAARTJE KLAVER BEELD LUC VERCAUTEREN

# LUC ZOEKT ANTWOORDEN OP DE FIETS

In 2019 verscheen het boek *Grenzeloos geluk - op de fiets van Maastricht naar Teheran* van Luc Vercauteren. Hij heeft een bipolaire aandoening en Klaartje spreekt met hem over wat fietsreizen voor hem betekent.







Veerdrijvers in de Spaanse Pyreneeën.



De Pico Veleta in de Sierra Nevada. Met 3396 meter is het de hoogste bergtop in Europa die met een fiets te bereiken is.

“Aaaargh!” Luc kijkt me beschaamd aan en lacht als ik hem de volgende zin uit zijn boek heb voorgelezen: *‘Blessed are they who see beautiful things in people where other people see nothing.’* Ik wil weten of hij dit onderweg zo ervoer. “Dit zou ik nu niet meer schrijven. Inhoudelijk is er niet veel mis mee, maar de intentie die ik hiermee had, verafschuw ik. Ik voelde me verheven en wilde anderen erop wijzen dat dit het juiste wereldbeeld was. Nu moet ik tegen mezelf zeggen dat veruit de meeste mensen heus wel oké zijn. Maar toen was het een boodschap naar ieder ander. Ik voelde me spiritueel verlicht of zo. Een eigenschap die ik mezelf nou niet echt toedicht.”

Luc moet vaak lachen en trekt getergde gezichten als ik passages uit zijn boek aanhaal. “Dit boek heb ik in een hypomane periode geschreven, terugkijkend was dat niet echt wie ik ben. Ik beschouwde mezelf als volledig hersteld. Ik had nog wel een bipolaire aandoening, maar ik was ervan overtuigd dat ik nooit meer zou ontregelen. Misplaatste arrogantie.”

Zijn gelach over het boek raakt me. Luc lacht met zijn persoonlijke boek eigenlijk zichzelf uit, zo voelt het. Ik vind dat pijnlijk. Zeker tegen het licht van de periodes met ernstige zelfkritiek en zelfhaat die hij beschrijft. Ik zit hier te praten met een interessant iemand, die (van) ver is gekomen en veel te vertellen heeft. Ik wil eigenlijk niet dat hij zichzelf uitlacht of zich schaamt. Er is al zoveel schaamte. En nu ook nog schaamte over zijn boek – dat ik met veel belangstelling heb gelezen. Het is met toewijding geschreven en het doet verslag van een belangrijke periode uit zijn leven.

Luc is nu stabiel, al bijna drie jaar. Hij vertelt dat dit de eerste stabiele periode is na tien jaar van ontregelingen, waarin hij ook twee keer een kortdurende psychose had. Maar nu gaat het dus redelijk. Af en toe zit hij wat ‘onder de lijn’ – meer aan de depressieve kant. Hij vertelt er rustig over. Hij is nu een paar weken terug van een fietsreis van zeventuizend kilometer naar en door Spanje.

Vanavond gaat hij niet terug naar zijn appartement in Maastricht, maar slaapt hij op een kampeerterrein. Dat doet hij veel. “Ik heb een jaar lang in mijn huis gezorgd voor iemand met psychotische klachten en verslavingsproblematiek. Uiteindelijk ging ik er zelf aan onderdoor en moest ik ermee stoppen. Sindsdien voelt thuis niet altijd meer als een veilige plek. Het leven is voor mij nu het fijnste op de fiets. Ik wil onderweg zijn, dat geeft me de meeste rust. Al is

het niet altijd makkelijk. De eigenschappen die ik in mezelf verfoei, kom ik dubbel en dwars tegen op reis: én bij de vele passanten én bij mezelf.”

**Je schrijft dat je hoopte dat mensen herkenning in je boek zouden vinden, dat het ze zou raken.**

“Of het mensen heeft geïnspireerd om te gaan fietsen weet ik niet. Mensen vertellen me wel dat ze herkenning vinden in het boek. En hopelijk heeft het bijgedragen aan iets meer openheid en begrip over de impact van een psychische aandoening.”

## Het leven is voor mij nu het fijnste op de fiets

Pas de afgelopen drie jaar leerde Luc fietsen met zijn kwetsbaarheid. Zijn eerste fietsreis maakte hij in een hypomane toestand. Het heeft hem het vertrouwen gegeven om nu hij stabiel is ook op fietsreis te gaan. Zonder de manieën was dat allicht niet gebeurd.

**Je reis naar Teheran leest als een succes. Je noemt het een hypomanie, maar het klinkt eerlijk gezegd best fijn: veel vertrouwen, geen twijfels. Hoe zie jij dit?**

“Hypomanie is inderdaad een heel fijne staat van zijn. Maar vroeg of laat komt onherroepelijk de depressie met de confronterende terugblik op de hypomane periode. Je bent dan ontremd: je kunt je impulsen en gedrag niet meer controleren. Dat leidt tot een heel actief, avontuurlijk leven, met ook conflicten. Als dan ineens de bubbel knapt, is het erg pijnlijk om te realiseren wie je al die tijd bent geweest en wat je hebt gedaan.”







Ruïne van een kasteel in Berlanga de Duero dat in de vijftiende eeuw werd gebouwd op de resten van een moslimfort uit de tiende eeuw.

Een bipolaire aandoening wordt ook wel een manische depressie genoemd. De twee extreme stemmingen, ofwel 'polen', wisselen elkaar af. Een hypomanie is een soort manie-light. De klachten zijn milder dan bij een manie en de omgeving ziet doorgaans ook geen afwijking.

Lucs boek, Grenzeloos geluk – op de fiets van Maastricht naar Teheran, verscheen bij uitgeverij Tobi Vroegh en kost 14,95 euro.



Iraanse gastvrijheid (onder) en een koe op de Hoogvlakte van Ronda in Andalusië.

➤ **Welke aanpassingen zijn er nodig als je bipolair bent en op fietsreis gaat?**

"Ten eerste moet je goed opletten dat je genoeg slaapt, gezond eet en matig bent met alcohol. Dat is extra belangrijk als je gevoelig bent voor stemmingswisselingen. Verder neem ik noodmedicatie mee voor het geval dat en bel ik één à twee keer per maand met mijn behandelaar."

Zoals wanneer hij onderweg besluit om op Tinder te gaan. Omdat hij niet vrolijk terug-

maken, luidruchtige burens op een camping kunnen mijn dag breken. En ik voel me regelmatig eenzaam. Dat vind ik een moeilijk te verteren gevoel en soms ook echt deprimerend. Toch doet het fietsen me goed: de fysieke inspanning, het buiten zijn en alle bijzondere ontmoetingen geven me veel."

**Voorafgaand aan het interview zei je dat je graag met de fiets naar de afspraak kwam, omdat de fiets je houvast geeft. Wat betekent je fiets voor jou?**

"Ja! Mijn fiets, zeker als die bepakt is, biedt me veel. Mijn fiets symboliseert vrijheid. En hij geeft me een identiteit, die van reiziger. Dat geeft houvast."

Toch noemt Luc zichzelf ook meewarig 'aandoenlijk' dat hij dit nodig heeft. Zijn kritische stem is groot. En in manische periodes juist helemaal afwezig. Het lijkt me bevreedend.

**Schrijven doet je goed. Wanneer kunnen we een nieuw boek verwachten?**

"Vandaag schreef ik nog: al fietsend door het leven kom ik erachter waar ik bang voor ben en hoop ik dat deze gevoeligheid zich ontwikkelt tot meer vertrouwen." Voorzichtig zegt Luc dat hij hoopt dat er een nieuw boek gaat komen. "Ik ben de afgelopen drie jaar pas echt aan het uitvinden wie ik ben. Een avonturier? Nee, zo voel ik me niet. Mijn leven is avontuurlijk en vrij, maar vanbinnen voel ik me regelmatig gevangen. Dapper ben ik denk ik wel." Om daar meteen kritisch aan toe te voegen: "Ik leef van een uitkering, er zijn hulpverleners bij me betrokken... Het is allemaal veel te makkelijk om mezelf écht dapper of avontuurlijk te voelen. Laat ik mezelf een twijfelaar noemen, een breekbare ziel, op zoek naar antwoorden op existentiële vragen. En dat doe ik het liefst samen met mijn pen en zeker met mijn fiets." •

**In situaties rond vrouwen gaan al snel de alarmbellen af**

kijkt op een verleden met manisch daten en prostitutiebezoek, gaan in situaties rond vrouwen bij Luc al snel de alarmbellen af. Daarover sparren met zijn psychiater helpt hem om ze te normaliseren.

**Is het almaar fietsen en onderweg zijn ook een vlucht?**

"Jazeker, want het is niet zo dat ik mijn leven in Nederland zo fijn vind. Maar het fietsen is ook weer niet de makkelijkste weg. Reizen is best zwaar, ik heb het bij vlagen echt moeilijk. Ik ben gevoelig voor prikkels en indrukken komen sterk binnen. Een opgestoken duim van een passant kan mijn dag