

# Schrijven is gekkenwerk



Iedereen die zich ooit aan zijn schrijftafel heeft gezet met de intentie een 'Grote Roman' te schrijven, heeft wel eens het gevoel gehad dat het gekkenwerk is. Maar moet je om achter de tikmachine te kruipen zelf een beetje getikt zijn? Zitten er in het brein van een grote schrijver per definitie een paar draadjes los?

Door Kathleen Verbiest

Het beeld van de getormenteerde kunstenaar is ons allen bekend. Van Gogh kon je niet vertrouwen met een keukenmes, Beethoven had een drankprobleem en hoe Herman Brood aan zijn einde kwam, weten we allemaal. Ook schrijvers moeten op dit vlak niet onderdoen voor hun artistieke collega's. De dichteres Sylvia Plath was amper dertig toen ze zich in haar keuken vergaste, Virginia Woolf verdrong zichzelf dan weer in een rivier na een leven lang met zware depressies geworsteld

te hebben. En Ernest Hemingway, die kreeg postuum zowat alle psychopathologieën toegeschreven die er voorhanden zijn: depressie, borderline stoornis, narcistische persoonlijkheidsstoornis, bipolaire stoornis en psychose. De link tussen het schrijverschap en de psychiatrie lijkt daarmee vanzelfsprekend. Maar is dat verband er echt of laten we ons hier verleiden tot een veralgemening op basis van een aantal hartverscheurende anekdotes?



Zoals altijd wanneer we ons een vraag stellen, is er een Griekse filosoof ons voor geweest. Voor Aristoteles was het in de vierde eeuw voor Christus al duidelijk dat filosofen, dichters en kunstenaars vaker een 'melancholische' ingesteldheid hebben, wat volgens Hippocrates te wijten was aan een overmaat zwarte gal in het lichaam. Creatievelingen waren volgens Aristoteles dus letterlijk wat zwartgalliger dan hun minder kunstzinnig ingestelde medemensen.

Een van de eerste pogingen tot onderzoek naar deze materie werd in 1949 ondernomen door de Oostenrijkse psychiater en neurologe Adele Juda. Zij trachtte na te gaan of er een verband bestond tussen hoogbegaafdheid en psychische problemen, de zogenaamde *genius madness*-theorie. Ze bestudeerde de biografieën van 600 bekende Duitstalige kunstenaars en concludeerde dat psychische problemen inderdaad vaker voorkomen bij hoogbegaafden, en dan voornamelijk bij dichters.

## Geniaal of gestoord?

Ook latere studies bleken de *genius madness*-theorie te onderschrijven. Zo onderzocht Dr. Nancy Andreasen in 1987 aan de universiteit van Iowa 30 schrijvers en hun familieleden die hij vergeleek met de resultaten van een controlegroep. Uit de resultaten bleek dat psychische aandoeningen duidelijk vaker voorkwamen bij de schrijversgroep. Het ging daarbij voornamelijk om stemmingsstoornissen, in het bijzonder bipolaire stoornissen. Dr. Andreasen stelde vast dat deze stoornissen ook bij de familieleden van de onderzochte schrijvers te vinden waren en suggereerde dat het dus om een genetische aanleg kon gaan.

Het brein is echter een zeer grote, drukbevolkte speelplaats waar het niet eenvoudig is duidelijke verbanden te vinden. Een vergelijkende studie uit 1998 nam 29 onderzoeken aangaande het thema onder de loep. Het concludeerde dat slechts negen daarvan een positief verband tussen creativiteit en mentale problemen hadden vastgesteld. Vijftien studies hadden aangetoond dat er geen verband was. Bij de overige vijf was men niet tot een sluitende conclusie gekomen.

Een ander probleem dat het wetenschappelijk onderzoek bemoeilijkt, was dat men in bepaalde studies achterwaarts te werk ging. De onderzoekers vertrokken vanuit de levens van beroemde maar in vele gevallen al overleden schrijvers en probeerden op die manier na te gaan of de subjecten al dan niet leden aan een psychologische aandoening. Diagnoses stellen met terugwerkende kracht is echter geen sinecure.

## Creatieve associatie of mentale afwijking?

Bij gebrek aan voldoende wetenschappelijk bewijs, besloot de psycholoog James C. Kaufman te spreken van een fenomeen dat hij het *Sylvia Plath*-effect noemde. Hiermee verwees hij specifiek naar de sterke prevalentie van psychologische problemen bij schrijvers, in het bijzonder bij vrouwelijke dichters. Die bleken immers de meest kwetsbare groep te zijn.

Het neuropsychologisch onderzoek kreeg in tussentijd een flinke boost met de opkomst van nieuwe technologieën en onderzoeksmethodes. Tegenwoordig kan men regelrecht in het menselijk brein kijken. Wat men daar al tegenkwam, lijkt dat *Sylvia Plath*-effect de wetenschappelijke basis te kunnen geven waaraan het tot dusver ontbrak. Zo onderzocht het Zweedse Karolinska Instituut in 2010 het dopaminesysteem in gezonde, zeer creatieve mensen enerzijds en schizofreniepatiënten anderzijds. Bij vergelijking van beide dopaminesystemen, vond men zeer opvallende gelijkenissen. Dat verband is niet noodzakelijk vergezocht. Zowel creatievelingen als schizofrenen zijn erg goed in het maken van ongewone associaties.

Het onderzoek toonde aan dat beide groepen ter hoogte van de thalamus een lagere densiteit aan de dopaminereceptor D2 bezitten. Die thalamus is het verbindingsstation van de hersenen waar de coördinatie plaatsvindt tussen wat er via onze zintuigen binnenkomt en wat er naar de hogere delen van de hersenen wordt doorgestuurd. De onderzoekers vermoeden dat binnengekomen informatie minder gefilterd wordt bij mensen die over minder D2-receptoren beschikken. Van alle input die er vanuit de bui-

tenwereld op hen afkomt, wordt er dus meer rechtstreeks doorgestuurd voor verwerking. Dit kan een verklaring zijn waarom creatieve mensen niet alleen meer, maar vaak ook eerder ongewone verbanden zien. Ook waarom mensen met mentale problemen vaak bizarre associaties maken.

"Thinking outside the box", vatten de onderzoekers het samen, "is makkelijker wanneer die box wat minder intact is."

## Geen lijden, geen kunst?

Daarmee lijkt het mysterie van het gekke genie grotendeels ontrafeld. Dankzij hun gevoelige brein zijn kunstenaars beter in staat creatief met de wereld om te springen, hoewel het hen ook vatbaarder maakt voor psychische instabiliteit.

Rest ons de vraag of lijden een voorwaarde is om te kunnen creëren. Komen er betere ideeën aankloppen wanneer we "*no misery, no poetry*" boven onze werktafel hangen en het drama opzoeken? Daar blijkt de wetenschap ons wel een eenduidig antwoord op te kunnen geven: je stort je maar beter op het creatieve werk wanneer je in een goede bui bent. Vooral depressie werkt als een rem op je creativiteit. Veel bekende schrijvers leden dan wel onder zware depressies, toch verrichtten ze hun werk voornamelijk in periodes dat ze niet depressief waren.

Hoewel we dus niet de getormenteerde kunstenaar hoeven uit te hangen om goed werk te leveren, kan het vast geen kwaad om het af en toe als een excuus te gebruiken. Wanneer je verweten wordt dat je emotioneel labiel bent of weer niet hebt opgeruimd, kan je vanaf nu met recht en reden Lord Byron citeren: "*We of the craft are all mad crazy.*"

