

‘Gelukkig heb je de herinneringen nog’

Ik lag op bed. Het was een doordeweekse dag, en warm buiten, bloedheet zelfs zoals je van augustus mag verwachten, de namiddag voelde loom en hij streek tergend langzaam voorbij. Het zou perfect weer zijn om op het terras te zitten, ober doet u mij nog maar een portie bitterballen en mijn vriendinnenharem ook, want we gaan nog lang niet naar huis. Maar ik trainde voor het kampioenschap kluizenaren.

Max was niet thuis, Max was werken. Max had wel een leven. Maar ja: Max had ook nog een moeder. Ik zag een causaal verbandje.

Ik zat te bedenken of ik hier zou blijven liggen tot het etenstijd was, hier, diagonaal op bed, met mijn billen tussen Max’ helft en de mijne in. Ik had die ochtend toevallig in de spiegel gezien dat er putjes in die billen kwamen – dus ik zou ook kunnen gaan hardlopen. Wandelen.

Ja.

In principe zou ik dat kunnen doen.

Ik opende voor de veertiende keer deze middag mijn WhatsApp, maar niemand had me geappt. Vast een storing bij KPN. Maar ik wist het heus wel: mijn vrienden hadden het gewoon druk.

Ik staaarde naar mijn telefoon en ik wist dat ik het niet moest doen omdat ik er absoluut niet – ik herhaal: absoluut niet – beter op werd en er was bovendien geen vriend of vriendin of Max in de buurt die me kon opvegen dus doe het niet Lisan, doe het verdomme niet want pijn is niet fijn stop stop stop.

Maar Eva plukte duizenden jaren geleden ook al van de verboden vruchten, en ik geef ruitelijk toe dat ik geen haar beter ben dan Eva. Ik behoorde tot de ruggengraatlozen. De mensen die als een Mona-puddinkje in elkaar zakken zodra ze alleen zijn en zichzelf eigenlijk in toom zouden moeten houden. Ik ben zo iemand die, tegen verstand en goede adviezen in, exen uit verre verledens op Facebook opzoekt. En dan bekijk ik uitgebreid alle foto’s waar de ex in kwestie met mijn opvolgster – nagenoeg altijd een knapper exemplaar – zoenend op een strand staat of innig omhelzend op een terrasje zit in een leuke stad.

Ik zocht pijn bewust op. Ik wilde pijn met mijn eigen ogen zien, omdat ik 'm anders niet geloofde. Ik wilde de pijn kunnen aanraken, vastgrijpen, ertegen kunnen praten, jij motherfucker, jij teringlijer, jij kutteklootzak (ik vind kutteklootzak zo'n leuk scheldwoord).

Mijn keel voelde droog.

Albums > video's > juni 2015. In mijn hoofd had ik dit al honderd keer gerepeteerd, maar dit was de eerste keer dat ik het ook echt deed.

Daar was het. Het filmpje is gemaakt op Pinkpop, waar ik met mijn ouders, Max en Tom was. We stonden bij een optreden van Kensington. Vlak daarvoor had ik nog staan ruziemaken met een jongen van 2 meter, die pal voor mijn neus was gaan staan. Mama had het een beetje gesust, 'hittepetitje ben je toch', had ze gezegd, een beetje verwijtend, maar ook wel liefkozend. Dat weet ik omdat ze daarna een arm om me heen sloeg, en zei: 'Kleine schreeuwerd van me.' 'Jahaaa, mam, let nou maar op, het begint zo.' Een vluchtige kus, ze wilde hem op mijn wang mikken maar hij kwam op mijn slaap terecht. Waarom heb ik haar toen niet terug gekust?

Mama droeg die dag een zwart jurkje, een stoere rode legging en zwarte kistjes. Haar decolleté was mooi, al is dat vast gek om over je moeder te zeggen maar over de doden niets dan goeds. Bovendien zei mama altijd: 'Laten zien die handel!' Tiet-technisch gezien was mijn moeder mijn grote inspirator. Met als gevolg dat ik als puber op mijn zestiende voor het eerst uit wilde gaan met een decolleté waar Dagobert Duck al zijn munten in kwijt had gekund. Toen ik beneden kwam, speelde zich de volgende dialoog af.

Paola, opkijkend uit haar boek. 'Mooi! Laat maar zien die handel.'

Toon, opkijkend uit de krant: 'Zou je niet een vestje aan doen?'

Paola: 'Ach Toon! We leven niet in de 17^e eeuw!'

Toon: 'Maar het wordt koud buiten, vannacht.'

Paola: 'Dan haal je het kind toch op? Hoeft ze ook niet te fietsen.'

En zo geschiedde.

Papa had zijn 'pinkpophoed' op, een zwart cowboyexemplaar, en hij had zijn rugzak ingepakt alsof hij vier weken op trektocht ging door onherbergzaam woestijngebied.

Het was 25 graden, dat zou het de hele dag blijven, en het zou niet gaan regenen. Hij had een extra paar wandelschoenen meegenomen, een wollen trui, zeven poncho's (we waren met z'n vijven), een keukenrol ('de zakdoekjes waren op'), een handdoek (?) en een fles zonnebrand die al vier jaar over datum was. Om zijn nek hing een grote verrekijker die hij demonstratief voor zijn ogen had gehouden toen Stromae moest optreden. 'Hé', had hij verbaasd geroepen, en op zo'n volume dat de mensen vooraan bij het dranghek het ook hadden kunnen horen. 'Waar zijn de muzikanten?'

Tussen Stromae en Kensington in hadden we wat te eten gehaald. Ik zie nog voor me hoe ze een plekje op de grond zocht, en ik haar even zag denken: moeten we hier echt gaan zitten, midden in deze zooi? Ineens besepte ik dat mijn ouders oud waren. Oud als in: niet meer jong en wild en vrij. Maar toen deed ze wat ze al haar leven talentvol en vol verve deed: ze zette een knop om, veegde met haar voet een paar lege plastic bekers aan de kant en veegde daarmee ook de generatiekloof in één keer weg.

Ik wist het allemaal nog en even telde ik, in al mijn loomheid op dat bed in die warme slaapkamer, mijn zegeningen. De pijn was er nog niet. Want ik heb met mijn ouders op Pinkpop gestaan. Twee jaar achter elkaar, en het was magistraal en we hebben alle fijne voltooiddeelwoorden uitgevoerd (gelachen, gedanst, gedronken, genoten, gegeten).

Het gevoel borrelde in mijn binnenste op. Want ik had de mannen van Kensington vijf minuten staan filmen. Vijf minuten lang, aan één stuk door, had ik mensen gefilmd die niet belangrijk voor mij zijn. Die ik niet eens kende. Die ik ook niet wilde of hoefde te onthouden. Mama joelt op het filmpje, en ze zingt tot drie keer toe de verkeerde tekst, maar ik had mijn iPhone niet op haar gericht.

Ik bekeek het filmpje nog een keer. En nog een keer. Mijn moeders joel vulde keer op keer mijn slaapkamer. 'Joeeeeeeeeeeee'. 'Woehoeeeee'. Hoe, verdomme, hoe ziet die joel eruit? Hoe vormt haar mond zich bij de oe? Hoe houdt ze haar handen, haar armen, hoe ziet haar gezicht eruit als ze haar lievelingsliedje hoort? Hoe danst ze? Ik zoomde in op het beeld. Ik focuste me op de linkerrand van het scherm – daar waar mama stond. Als je héél goed keek, zag je een stukje van haar neus en een paar piekerige lokken van haar blonde pony.

Meer moeder kreeg ik niet te zien.

Mijn ogen werden geruisloos nat, en niet veel later mijn wangen ook, en ik voelde hoe mijn nagels in mijn bovenarmen prikten. Toen ik eindelijk losliet, stonden er in de huid van allebei de armen vijf rode streepjes gekerfd.

‘Wees dankbaar voor wat je *wel* hebt gehad’

Iedereen zei maar dat ik blij en dankbaar moest zijn voor de dingen die ik van mijn moeder wist, voor de liefde die ik van haar had gekregen. Ik schaam me ervoor, maar het maakte me zo boos. Ik snapte dat die boosheid niet aardig was, oneerlijk ook zelfs, mensen probeerden te helpen, maar ik kon die woede niet verbergen als iemand zoiets zei, want met een herinnering kon ik niet arm in arm door de stad lopen. Een herinnering kan me niet vertellen of dat rokje leuk is of mijn benen nog korter doet lijken. Met een herinnering kun je niet lunchen in de zon, of koffiedrinken in een warm café, een herinnering kun je niet bellen als er paniek is, die kan je geen kus geven voor je negenentwintigste verjaardag, je dertigste, een-en-dertigste, vijftigste, vijf-en-vijftigste, zestigste. Het enige waartoe een herinnering in staat was, was mij pijn doen, vooral in het holst van de nacht, en hij deed me in paniek naar het plafond staren, wensend dat ik mijn hoofd uit kon zetten.

Paola in haar roze bloemetjesbadpak, op het strand, zwaaiend, hai liefje, lekker hè, die zon.

Paola voor de klas, rode bril op het puntje van haar neus, roepend: ‘Oké, lieve kutkinderen, nu effe stil en luisteren’.

Paola die kinderen met een migratieachtergrond taallessen geeft door Nederlandse liedjes met ze te zingen.

Paola die bellen blaast met haar kauwgom.

Paola die tijdens het Songfestival met de Nederlandse vlag in de woonkamer staat te zwaaien.

Paola die lacht, hand voor haar mond, blauwe ogen zo ontzettend blauw.

Paola die paarse kerstballen in de kerstboom doet, toegeeft dat ze een beetje kitscherig zijn en er nog een knalroze glitterpiek bij plaatst.

Paola die de hond een slokje pinot grigio geeft en zegt ‘proost, vriend’.

Paola die in de zon zit en haar puberende zoon commandeert een aardbeiensmoothie te maken ‘voor je leuke knappe moeder’.

Paola met haar vriendin Mechteld op de Albert Cuyp, flirtend met de man van de onderbroekenkraam om korting te krijgen.

Paola die haar zusje in huis neemt toen zij het moeilijk had, en tegen ons zei ‘dat doe je voor elkaar’.

Paola die achter het stuur meezingt met *MMMBop* van Hanson, handen in de lucht, stuurloos door het dorp.

Paola vooraan bij een concert van haar zoon, met twee reservedrumstokken in de handtas voor ‘het geval dat’.

Paola die haar dementerende schoonmoeder omhelst en in haar oor fluistert, ‘hoi allerliefste schoonmoeder, Paola is hier’.

Paola die op een volleybal duikt en tegen haar medespeelsters roept, ‘los!’

Paola die roept ‘los’.

Die blijft roepen ‘los’. Elke nacht opnieuw.

Los, Liesje. Los. Laat me los.

‘Praat anders eens met lotgenoten’

Op een gegeven moment, na zes maanden als ik het me goed herinner, gebeurde er iets gekks. Ik merkte dat ik steeds meer behoefte had aan mensen die hetzelfde hadden meegemaakt, die ook op jonge leeftijd iemand zijn verloren, en daarmee een deel van hun onbevangenheid, van hun jongheid. Ik snakke naar mensen die mij écht snaptten. Zij hadden een streepje voor op de rest van de mensen die ik kende, hoe lief ook.

Als je je ouders verliest op je vijftigste, terwijl zij in de 80 zijn, dan is het verdriet er, dan is hetzelfde gemis er, maar je loopt tegen andere dingen aan. Je kan zeggen: ‘Het was goed zo’. En dat kun je tegen heel veel vrienden zeggen die ook in dezelfde fase zitten, en hun vader of moeder verliezen of zien dementeren, aftakelen, naar een verzorgingstehuis moeten om pa of ma te zien.

Maar ik was eind twintig. Mijn moeder was minimaal twintig jaar te vroeg doodgegaan, en het paste niet alleen in mijn leven, maar ook niet in mijn generatie.

Ik voelde een steeds grotere kloof tussen mijzelf en mijn niet-rouwende leeftijdsgenoten. Ze luisterden, ze knuffelden, ze luisterden nog meer, vroegen ernaar, maar ze begrepen het niet echt. Gelukkig voor hen. Minder gelukkig voor mij.

Het begon met dat ik adviezen kreeg van vrienden, als ik me weer eens slecht voelde, en dat ik wilde schreeuwen: ‘Maar wat weet jij er nou van?!’ Soms voelde ik een woede jegens de mensen die me het dierbaarst waren. Een ontelijke woede. Maar hij was er wel.

Ik ging mijn begrip daarom steeds vaker bij mensen halen die er echt wat van wisten. Van wie ik dingen aannam. Ik trok steeds meer naar Roxanne toe. Ik kende haar van RTL Nieuws en onze levens liepen kankerteknisch eng parallel aan elkaar. Roxannes moeder Conny – twee jaar ouder dan de mijne en even blond en hip – kreeg vier maanden vóór mijn moeders diagnose te horen dat ze uitgezaaide kanker had. Ook geen houwen meer aan. Conny Vis overleed uiteindelijk twee weken vóór Paola van Sadelhoff. Roxanne en ik waren bijna tegelijk en beiden even jong moeder-af.

We ventten dat nogal uit met harde humor, want harde humor helpt altijd. Roxan en ik stonden eens bij TivoliVredenburg, na een borrel, of tijdens een borrel –

in elk geval met genoeg alcohol in onze aderen. Er kwamen twee jongens bij ons staan, een beetje flirtend ‘Waar kennen jullie elkaar van?’ vroeg de één. Roxanne, opgewekt: ‘Onze moeders zijn allebei dood!’ Ik, even grote glimlacht: ‘En super snel na elkaar!’

Weg waren ze.

Ik weet nog hoe ik op die uitvaart zat, een beetje achterin, naast mijn vriendin Marianne – die in haar puberteit haar moeder verloor, ook aan kanker, dus ook zij hoorde bij ons dodemoederclubje. Ik zag de ruggen van Roxanne, haar vader en haar broertje. Een beetje gebogen schouders. Op de kist stond een foto van een vrolijke blonde vrouw.

Zo zitten wij straks ook, dacht ik, (dat ‘straks’ zou slechts twee weken later zijn, maar dat wist ik toen nog niet.)

Roxanne en ik hadden aan één woord genoeg. En ook Marianne durfde ik te appen op momenten waarop ik weinig andere mensen durfde te appen. Mijn vriendinnen waren toch zo met hun eigen leven bezig, en terecht, dat ik soms niet durfde te zeggen hoe slecht ik me voelde. Hoe het bij mij, ook na een paar maanden, ook na een halfjaar, júíst na een halfjaar, nog steeds stilstond. Dat ik nog steeds de kroeg niet in wilde. Niet naar concerten durfde want te druk. Niet naar verjaardagen wilde, en als ik daar dan was, durfde ik mensen niet aan te kijken. Dat de tijd ervoor zorgde dat ik mijn moeder alleen nog maar meer miste, in plaats van minder.

Marianne snapte dat. Roxanne ook. Het enige dat ik vaak van Marianne wilde weten, was: gaat dit nog over, dit gevoel. Dat kon zij mij vertellen. ‘Ja, ik beloof je, het wordt minder.’

Bij Roxanne checkte ik haast dagelijks: herken jij dit, dit gevoel? Zit jij daar nu ook in? Loop jij hier ook tegenaan?

Bij mensen die ook een ouder moesten missen, vond ik een wijsheid die andere mensen niet hadden. Bij hen voelde ik me minder eenzaam dan bij de vrienden die ik al jaren kende, en mijn eigen vriend.

En toen was daar Sander. Sander was wat ouder dan ik, we verschilden negen jaar, en hij was wijzer omdat hij al had meegemaakt wat mij nog te wachten stond. Ik leerde hem kennen op de dag dat ik naar huis werd geroepen omdat er misschien met

mijn moeder meer aan de hand zou zijn dan alleen het syndroom van Tietze. Hij werkte op dezelfde redactie als waar ik soms als eindredacteur inviel en zei direct, lief maar kordaat: ‘Je moet naar huis gaan.’

De volgende dag appte Sander hoe het was gegaan. Ik zei – geloof ik – dat ik dankbaar was dat ik zijn advies had opgevolgd, maar ook dat ik bang was, en dat ik tegelijkertijd ook dacht dat het niets ernstigs zou zijn. Hij zei dat hij dat ook hoopte, maar dat ik voor de zekerheid mijn moeder maar heel veel moest knuffelen. En dat ik hem altijd kon appen, wanneer dan ook.

Toen wist ik het. Dat hij hetzelfde had meegemaakt. Toen mijn moeder de diagnose kreeg, vertelde hij me dat zijn moeder ook darmkanker had gehad. Maar dan tien jaar geleden. Zijn moeder had tien maanden geleefd. Sander bevond zich in een voorland waar ik nog lang niet was en dat voelde heel veilig. Want hij stond nog. Hij kon lachen en werken en genieten, hij kon zonder pijn verjaardagen vieren en bij zijn vader eten, hij kon erover praten zonder te huilen.

We spraken voor de eerste keer af in Den Bosch. In een restaurant met kaarslicht legde Sander mij uit hoe dat ging, doodgaan.

‘Wil je het echt weten?’

Ik wilde het echt weten.

Hij vertelde over morfiepompjes die het begin van het einde zouden betekenen. ‘Als die in je huis komt, dan weet je dat de dood meekomt.’ Hij sprak zo mooi. Ik hing aan zijn lippen.

Ook toen hij vertelde hoe de ademhaling van zijn moeder onregelmatig was geworden.

Hoe ze om haar bed stonden met z’n allen. Sander had in dat restaurant met zijn ogen gerold – daarmee deed hij geloof ik zijn stervende moeder na. Ik had gelachen, omdat het er zo dramatisch uit had gezien, en daarna hadden we een toetje besteld en pakte ik de trein terug naar Utrecht.

Terug naar Max.

Die wist dat ik met Sander was. En was blij dat ik iemand had gevonden met wie ik erover kon praten.

Hoe zeker en zeker mijn moeder werd, hoe meer contact ik kreeg met Sander. Hij vroeg naar de chemo's, naar de uitslagen, en hij snapte dat als ik zei 'mama is misselijk', dat ik daarmee bedoelde dat ze bleef overgeven, en dat het huis ernaar rook, en haar kleren, en dat ik het niet kon aanzien maar het wel aanzag omdat het mijn moeder was. Maar we praatten ook over andere dingen, die niets met dode moeders te maken hadden. Over werk. Het leven. We hadden dezelfde humor. Hielden allebei van lezen. Hij had een bepaald soort rust en intelligentie die ik niet vaak in andere mensen vond.

Max liet me vrij in het contact met Sander, hij vertrouwde me, wat ik heel erg waardeerde. Maar ergens denk ik: ik heb teveel vrijheid gepakt. Als ik onze relatie had willen redden (áls), dan had ik Max moeten bellen bij een slechte uitslag, of een veranderende situatie, en niet eerst Sander. Misschien heeft Max zich daardoor, onbewust, zonder dat we het expliciet bespraken, buitengesloten gevoeld. Eén keer zei Max er iets over. Dat ik mentaal was vreemdgegaan. Eén keer.

Bij Sander voelde ik me in een mum van tijd heel veilig. Bij Sander durfde ik te huilen, hard en onverstoort, en bij Sander vond ik iets wat ik bij Max niet meer vond.

Bij Sander vond ik woorden.

‘Na het overlijden van een dierbare moet je jezelf opnieuw uitvinden’

‘Ik durf niet meer, hoor je me? Ik durf niet meer en ik doe het niet meer. Je moet me komen halen. Nú.’

Ik stond met een nieuwe felblauwe Twingo in de berm langs een of andere N-weg. Of een snelweg, of was het toch bebouwde kom, ik wist het niet meer, ik wist niet eens in welke provincie ik was beland – ik had toch niet op die naambordjes gekeken en help. Ik was verdwaald en had mijn moed ergens op een vluchtstrook verloren. Tom moest me komen halen. Nú. Ik stuurde hem mijn locatie via WhatsApp en belde hem nog een keer.

‘Je moet echt komen! Ik sta in fucking Drenthe!’

‘Nee, je bent maar 30 kilometer van je huis vandaan.’

‘Maar het voelt als Drenthe!’

Ik ben altijd bang geweest om in te storten. Dat moment stelde ik me op deze manier voor:

- Je benen zwabberen
- Je knieën buigen naar voren en raken de grond
- Je kin klapt op je borst
- Er komt een geluid uit je keel dat wat wegheeft van een kapotte grasmaaier
- Een medemens komt eraan gerend om je op te rapen

Dit alles gebeurde niet. Mijn moeder was dood, maar mijn heipalen waren blijven staan, al die tijd, ze waren misschien door de klappen van het leven juist nog wel ietsje dieper de grond in gemept, wie zal het zeggen. Hoe meer ik beseftte dat mijn fysieke fundering prima in orde was, geen houtrot, geen lekkages, geen gaten, hooguit een paar butsen maar waar hebben we het over – hoe meer trots ik door datzelfde lijf voelde vloeien. Ik stond. Ik stond. Ik stond. Ik stond. Nog.

Dat veranderde die ochtend. Ik zou naar mijn broertje rijden. Het zou het eerste ritje zijn van de Twingo en mij. Een ontmaagding. Zoals bij elke ontmaagding ging er spanning aan vooraf. Maar zoals bij niet elke ontmaagding, bleef die spanning. Ik kon de airco niet meer vinden, ik kreeg de ruitenwissers niet meer uit (het was stralend weer, geen vuiltje aan de lucht) en toen ik toch een poging deed de zwarte poten te

stoppen, voelde ik hoe ik met mijn auto over waarschuwingdrempeltjes heen reed voor een wegafzetting binnen 5, 4, 3, 2, 1 meter. Kudukuduk. Als in een reflex stuurde ik richting de andere weghelft, waardoor alle weggebruikers binnen een straal van een halve kilometer genoodzaakt waren om hun claxon te gebruiken.

Terwijl ik tegen Tom tierde door de telefoon, vervloekte ik mijn moeder. Ze had gelijk gekregen. Ze had verdomme gelijk gekregen. Tom was redelijk opgeraapt. Nu zou hij mij moeten oprapen.

Sommige mensen hebben bij paniek of andere stressvolle situaties van die keurige zweetpareltjes over hun voorhoofd, maar bij mij was het alsof iemand een doorweekt geel schoonmaakdoekje boven mijn kruin had uitgewrongen. Ik snakke naar een zeem. En naar frisse lucht. Frisse lucht, ja, nu. Ik leunde tegen de linkervoordeur van mijn auto en trok aan de kraag van mijn shirt, decolleté, mijn decolleté moest kunnen ademen, geef me lucht, *free the nipple* desnoods, kon mij het schelen, en hop, ik deed de knoop van mijn broek ook open, nog nooit was ik me zo bewust van mijn darmen als toen, en van de kronkelbewegingen die ze in mijn buik maakten.

Half uitgekleed stond ik op de oprit en pas toen besepte ik dat het inderdaad een oprit was. Ik keek om me heen, zag een beetje bewoonde wereld en ik kreeg weer wat meer lucht. Er sjokte een kromgebogen boertje naar me toe. Hij droeg een blauwe overall – tot aan zijn strottenhoofd dichtgeknoopt, toen ik dat zag was ik weer terug bij af. Lucht lucht geef me lucht.

‘Alles goed, vrouwtje?’

Vrouwtje knikte. Vrouwtje perste er een glimlach uit. Vrouwtje wuifde met haar handen naar een plek waarvan ze dacht dat daar de motor zat – maar zeken weten deed ze het niet. ‘Jáááá’, zei ik, ‘snap er niets van! Net APK’tje gehad, maar toch die motor hè. Maar hulp is onderweg.’ De hulp was inderdaad onderweg. Het APK’tje is inderdaad net geweest. En met de motor was niets mis. De Twingo was niet het probleem.

De enige die een APK’tje nodig had, was vrouwtje zelf.

‘Slaap is belangrijk’

‘Ik wil antidepressiva.’ Mijn huisarts kent me al een tijdje en keek me fronsend aan.

‘Zo. Goedemorgen mevrouw Van Sadelhoff. Dat is nogal wat. Waarom?’

Ik had deze vraag zien aankomen. Daarom had ik geoefend die ochtend. Ik had gezocht op ‘kenmerken depressie’ en lepelde ze op.

‘Ik ben aangekomen, ik slaap slecht, ik voel onrust in mijn lijf. Ik ben moe, heb geen energie, voel me waardeloos. Ik kan me niet concentreren, ben besluiteloos, heb terugkerende gedachten aan de dood en ik heb er niet zo veel zin meer in, in dat verdriet en dat gehuil.’

‘Denk je aan suïcide?’ vroeg de dokter. Ik schudde mijn hoofd. ‘Nee, nee, zo is het niet, ik wilde juist weer leven, weer genieten. Ik heb nu al best wel een tijd gerouwd, en nu is het klaar. Ik wil weer verder, ik heb er geen zin meer in, geen tijd en energie meer voor. Snapt u?’

Ze vroeg hoeveel ik dronk.

‘Eigenlijk alleen op zaterdagavond’, zei ik. ‘En genoeg om de volgende dag spijt te hebben.’

Ze vroeg hoe het met mijn omgeving was. Ik prees mijn vrienden en familie en collega’s de hemel in – ‘Ze zijn de beste van de beste van de beste.’

De dokter knikte en nam een besluit. ‘Jij bent niet depressief meis, jij bent in de rouw. Het voelt misschien voor jou hetzelfde, maar het zijn twee andere dingen. Maar je moet wel goed gaan slapen. Zou het wat voor je zijn om naar een therapeut te gaan?’

‘Ik ben niet gek toch ofzo?’

‘Nee, je gaat door een moeilijke tijd en een beetje professionele hulp kan je handvatten geven.’

Ze krabbelde een adres op en ik propte het papiertje in mijn broekzak. ‘Maar dus geen pillen?’ probeerde ik nog eens.

‘Weet je wat ik doe?’ zei de dokter. ‘Ik geef je voor de komende drie weken oxazepam om beter te slapen zodat je uitgeruster voor de dag kan komen.’

Ik durfde niet te zeggen dat ik dat al had gehad, toen mijn moeder net dood was. Het voelde even gek om mijn moeders medicijnen te slikken die haar hadden geholpen de

doodsangst te onderdrukken, maar na de eerste nacht te hebben doorgeslapen zonder angstige wakkerligmomenten of herbelevingen, wilde ik stiekem nooit meer zonder. Hoewel ik wist dat het verslavend was, en ik wist dat ik verslavingsgevoelig was, voelde oxazepam als mijn redding. Ik hoefde het alleen maar bij me te hebben als ik ergens naartoe ging en ik voelde al een serene rust over me heen komen.

Mijn vader en ik hadden de overgebleven dosis onder elkaar verdeeld. Toen ik zag dat mijn vader vijf pillen meer had dan ik, ging ik steigeren. ‘Nee nee Toon van Sadelhoff! Dit is gewoon erfenis. En die gaan we eerlijk delen!’

Maar dat kon ik moeilijk zeggen, natuurlijk. Dat we mijn moeders pillen hadden verdeeld alsof het Smarties waren. Dus ik nam het receptje aan, braaf. En ergens ook wel opgelucht want mijn moeders oxa-voorraad was inmiddels ook al op.

En slapen was misschien best wel een goed idee.

Therapie I

In de linkerhoek stond een groene schemerlamp. Ik vond het een lelijke lamp. De stekker ervan zat niet in het stopcontact. Met zijn twee gaatjes naast elkaar en eentje eronder, leek het stopcontact net een echt gezichtje. Het sloeg me gade en keek droevig.

Meteen nadat ik van de huisarts kwam, belde ik het Helen Dowling Instituut: de plek waar mensen met kanker, of nabestaanden van mensen die stierven aan kanker, terecht kunnen. Het zit midden in de bossen van Zeist. Achter, links en rechts naast het pand staan bomen. Hoge, oude, groene bomen. Het gebouw heeft veel grote ramen, ik stelde me zo voor dat dat rustgevend werkte, dat je omringd bent door botanische oudheden die konden luisteren noch praten. Hier zijn je engste angsten, je grootste geheimen en diepste verlangens veilig.

Toen ik door de grote elektrische schuifdeuren naar binnen liep, zag ik een kale man en een kale vrouw in de wachtkamer zitten, ze hadden dezelfde bleke gelaatskleur en vermoeide uitdrukking als mijn moeder toen had. Deze mensen waren ziek, stonden op het randje van de dood, met nog maar één voet in het leven. Of ze ooit weer een tweede voet in dat leven konden krijgen, of ze ooit schoon verklaard zouden worden, wisten ze misschien nog wel helemaal niet. Of misschien wisten ze het al wel, verkeerden ze in de wetenschap dat ze sneller dan hen lief was afscheid moesten nemen, en zijn ze daarom hier.

Nee, dan ik. Deze dramaqueen hier. Kernegezond op af en toe een griepje na. Ik kon nachten doorhalen, ik kon hardlopen, ik kon werken. Ik kon meedoen met het leven, mijn lijf was geen belemmering. En toch lukte het niet. Ik kon niet meer oprecht lachen, durfde geen nieuwe mensen te leren kennen, durfde mijn oudste en beste vrienden niet meer onder ogen te komen. Ik zag dagen op tegen verjaardagen, ik wilde niet naar borrels van collega's. Elke ochtend begon ik redenen te bedenken om mijn bed uit te moeten komen en elke ochtend bleven die redenen uit. De enige stok waarmee ik mezelf mijn nest uit kon slaan, waren de woorden van mijn moeder. 'Kom Lisan, verman je'. Dat deed ik dan, eventjes, maar vervolgens kwam ik de rest van de dag huilend door.

Ik voelde schaamrood op mijn kaken. Met die knalrode wangen leek ik nóg gezonder dan de bleke gezichten. Ik was een ongenode gast op het verkeerde feestje.

Mijn therapeut stelde zich voor met een ferme doch zachte handdruk – precies zoals je die van een therapeut verwacht, en zegt ‘hoi ik ben Manon’. Nog geen vijf minuten later zat ik bij Manon op de bank te huilen.

‘Word ik gek?’ vroeg ik

Manon schudde haar hoofd. Ze had bruine haren en droeg een grote sjaal die ze om haar schouders drapeerde. Ze legde me uit dat ik verdriet heb, groot verdriet, en dat ik in een ingewikkeld en grillige fase zat. Ze tekende een grafiekje. Hij schoot in de min en dan weer helemaal in de plus. Het was al vermoeiend om naar te kijken. Al die diepe dalen, hoge pieken. Mijn hele rouwproces op één a4'tje. Zo zal het zijn, de komende tijd.

‘Wil je me helpen?’ vroeg ik. Ik schrok van mijn eigen stem. Hij was bibberig, sloeg over, was hoger dan normaal. Dus zo klonk kwetsbaarheid.

Drie kwartier lang praatten we. Ik moest ruimte nemen voor mijn verdriet. ‘Maar ik ben zo báng voor dat gevoel’, zei ik.

‘Wat is het ergste dat kan gebeuren?’

Ik staarde naar de bomen, ze wiegden een beetje mee op de wind. Het regende. Typisch psychologenbezoekweer.

‘Ik ben bang dat ik gek word. Gillen, krijsen, om me heen slaan.’

‘En dan?’

Ik ben stil. Ja. En dan. Dan eigenlijk niks.

‘Het stopt vanzelf weer, hoor’, zei Manon. ‘Probeer het eens. Op een plek waar je je veilig voelt, of misschien wel met iemand bij wie je je veilig voelt.’

Ze reikte me tissues aan. Ik pakte. ‘Ik maak ze op.’ Manon grijnsde. ‘We hebben een deeltje met de fabrikant. Die komt elke dag een vrachtwagen vol brengen.’

Manon was tijdens het eerste bezoek soms heel stil, heel lang, waar ik ongemakkelijk van werd en dacht: dikke lul drie bier, ik ga niet praten omdat jij zwijgt. Maar omdat ik niet van stilte hield vulde ik elk woordloos moment met hardop uitgesproken gedachte. ‘Ik ben bang dat ik het niet goed doe. Rouwen. Ik doe het nu al vijf maanden, zo lang is mijn moeder nu dood, maar ik ben bang dat ik niet goed rouw.’ Na elke gevulde stilte, voelde ik me lichter. Na drie kwartier was het tijd en was ik leeg. Geen woorden meer. Geen zout water meer achter mijn ogen. ‘Wat staat

er op je computerscherm?’ vroeg ik toen Manon wat dingen typte. ‘Een verslagje van je intakegesprek met mijn collega.’ Ik vroeg of ik het mocht lezen. Dat mocht.

Cliënt wil graag weten of ze niet vreemd reageert op de rouw. Komt wel wat vlak/apathisch over in het gesprek. Wat afhankelijk en bevestiging zoekend.

‘O ja?’ vroeg ik terwijl ik mijn handen in mijn zij zette. ‘Bevestiging zoekend? Ik zoek toch helemaal geen bevestiging? Dat doe ik toch niet? Toch?’