

Tussen waan en woorden

Door Revka Bijl

Een vriendin van me is al jaren doodsbang voor een terroristische aanslag. Ze woont in een drukke stad, in een drukke straat. Ze leeft daar in constante staat van paraatheid; ze let op achtergebleven sporttassen, dwalende mensen, ze weet precies wie wanneer waar geparkeerd staat. Ze verzamelt informatie die ze niet kan duiden, alles in een poging zich veilig te voelen.

Op een dag zit ze alleen in de trein. Het is druk, ze zit in het halletje op een klapstoel. Tegenover haar zit een man met een capuchontrui aan. Hij heeft een grote koffer bij zich en zit voor zich uit te praten. Zo nu en dan vangt hij haar blik, maar steeds kijkt hij snel weer naar de grond. Het is geen flirten, zijn ogen staan vreemd. Mijn vriendin begint te zweten. Ze was er altijd op voorbereid en nu is het zover. Die man moet haast wel een terrorist zijn. Ze voelt de onrust toenemen en in een poging rustig te blijven, slaat ze haar ene been over het andere. De man met de capuchontrui deinst achteruit als een mishandeld dier. Ze kijkt weg en weer terug. De man begint te praten in zijn mouw. Ze verstaat het niet. Langzaam worden de klanken woorden. Ze verstaat het woord 'trein'. Ze verstaat het woord 'bom'. De koffer wordt zachtjes heen en weer geschud door de beweging van de bocht. Het kan niet lang meer duren.

Ze springt op, grist haar rugtas mee en rent door de gangpaden helemaal naar voren, naar de locomotief, naar de hoofdmachinist. Ze bonst op de deur omdat haar leven ervan afhangt. Een andere conducteur komt erbij. Ze legt uit dat er een terrorist aan boord is. Dat er een koffer is. Ze weet precies hoe de man eruitziet, welke schoenen, trui en broek hij draagt. En had ze nou al verteld over de koffer?

De trein stopt bij het volgende station. De spoorwegpolitie staat klaar, ze kennen de meneer maar al te goed. 'Een verward persoon,' legt de conducteur aan haar uit, 'hij heeft vaker moeilijkheden gemaakt aan boord. Hij is namelijk altijd bang dat er een terrorist in de trein zit.' Mijn vriendin kijkt naar haar rugtas. Daar had ook een bom in kunnen zitten.

Het klinkt als een kroegverhaal, moet-je-nou-eens-horen... Maar toen ze het tijdens een etentje aan mij vertelde, het schaamrood op de kaken, voelde ik alleen maar herkenning. Alsof mijn binnenwereld werd verbeeld in een scène.

Wie weleens in slaap is gevallen met een gebroken hart, zal het herkennen. Het openen van je ogen en denken: wat was er ook alweer? En dan valt de deken van beton over je heen. Dát was er ook alweer.

Ik denk niet: wat was er ook alweer. Ik denk: wat hād ik ook alweer. Niet qua afspraken, werk, plannen, schema, maar fysiek. Ik begin de dag met wat ze in spirituele kringen een 'total body scan' noemen- in essentie het nagaan van wat er allemaal te voelen is in je lichaam. Voel je voeten, wiebel elke teen, verplaats je liefdevolle aandacht naar je enkels, ontspan je kuit... Een geschenk aan jezelf, dat is het. Want dat lichaam is je meest kostbare bezit, dus behandel het met

aandacht, intentie, heb het lief, voed het. Dat zijn de dingen die ik leerde van het leger 'lichaamsgerichte werkers' aan wie ik de afgelopen jaren duizenden euro's heb besteed. Allemaal in het kader van je weet maar nooit, baat het niet dan schaadt het niet, iets met een holistische kijk en meer van dat.

Eigenlijk zijn al die euro's uitgegeven aan het beteugelen van de ziekte die mij al jaren teistert. Ik zou liever schrijven 'die mij ooit teisterde', maar dat zou liegen zijn. Waargebeurd: gisteren at ik bij een Aziatisch restaurant en voelde ik mij na afloop bijzonder dorstig. Eenmaal thuis wist ik absoluut zeker dat dat ik diabetes had. Omdat ik ooit las dat je daar veel dorst van kunt krijgen. Dat je veel dorst kunt krijgen van zout eten, snap ik, maar dat heeft hier even niks mee te maken. En nog steeds denk ik bij elke slok water die ik drink: is dit excessief veel? Ik bestudeer mijn urine alsof het elke kleur van de regenboog zou kunnen hebben. Ik vervloek mezelf om het parse wc-blokje in de pot, daar valt natuurlijk niet mee te werken. Ik kijk onderzoekend naar mijn spiegelbeeld. Staan mijn ogen ziek? Is mijn gezicht grauw?

Mijn bijgeloof maakt het schier onmogelijk dit alles op te schrijven, want dat zul je net zien, die vrouw die dácht dat ze hypochonder was...

Je zou kunnen stellen dat het een erfelijke ziekte is. Mijn oma en mijn moeder hebben het ook, net als mijn zussen. Je zou kunnen stellen dat het een erfelijke ziekte is die alleen bij de vrouwen in mijn familie voorkomt. Wanneer we elkaar zien, is er altijd een moment waarop we onze kwaaltjes en eigenhandig gestelde diagnoses doornemen. We bekijken elkaars moedervlekken, dikke enkels en scheve tenen met zorg en stellen elkaar gerust. Want de ander heeft zeker weten niks ernstigs, dat is de ongeschreven regel waar we naar leven. Alsof de rationele kanten van ons denken alleen toegankelijk zijn voor anderen, de angst en paniek exclusief bewaard moeten blijven voor onszelf. Dat de mannen in de familie hier geen last van hebben, lijkt een woordeloos besluit te zijn dat zij samen hebben genomen. Geen tijd voor paniekerig gemiep, gestress over niks. Ze hebben simpelweg geen kwalen, of merken ze niet op. Ze leven onaandachtig in hun lijven. Dat krijg je ervan, als je jezelf nooit een body scan-meditatie gunt.

Een ingewikkeld aspect van hypochondrie is het feit dat je alles werkelijk voelt, waarneemt. Soms (vaak) gaat het om normale fysieke sensaties, dingen die in elk lichaam gebeuren, maar eigenlijk geen aandacht behoeven. Geluiden uit je buik bijvoorbeeld, of een dagje een stijve nek hebben. Het kan gebeuren, het kan voorbijgaan, je kunt het vergeten. Dat is wat andere mensen doen. Zij kunnen gewoon doorleven, er is immers niks aan de hand.

Het kan ook gebeuren dat er ernstige symptomen opkomen, zomaar ineens. Zo werd ik op een ochtend wakker, deed ik mijn lenzen in en zag ik dubbel met mijn rechteroog. Hoewel ik me continue aan het voorbereiden ben op dit moment, brak het zweet me uit. Dubbelzien, dat kon alleen maar de naaste oorzaken hebben, dat betekende woekerend leven in mijn schedel, slepende zenuwziekten, allemaal snelle routes naar de laatste bladzijde. Mijn huisgenoot suggereerde om eerst naar de opticien te gaan voordat ik bloemen voor op mijn kist zou bestellen, een gastenlijst samenstelde, een afspeellijst van begrafenismuziek maakte. Ik belde de winkel met bevende stem op, mocht even tussen de andere klanten door voor dit spoedgeval. Misselijk van angst kwam ik binnen. Ik kon meteen doorlopen naar het hokje waar ik normaal

gesproken elke zes maanden zit om de U en de O en P en de R van elkaar te onderscheiden. Ik nam plaats, legde mijn kin in de steun, duwde mijn klamme voorhoofd tegen het hoofdbandje en liet de optometrist met een lampje in mijn oog schijnen. Zou hij zien dat ik net gehuild had? ‘Kijk,’ zei hij monter, ‘in uw rechteroog zitten twee contactlenzen. Ja, dan zult u wel dubbelzien.’ Met bevende vingers plukte ik er eentje uit. Ik knipperde en knipperde en keek om me heen. De wereld zag er weer normaal uit, elk object was weer netjes uitgelijnd. Ik bedankte de optometrist uitvoerig, hij had immers mijn leven gered. Op weg naar huis belde ik mijn moeder om te vertellen hoe ik door het oog van de naald was gekropen. ‘Oh,’ zei ze, ‘dat heb ik ook een keer gehad.’

Het heeft me behoorlijk veel anekdotes opgeleverd, in de categorie: nou, ik was vandaag weer eens bij de huisarts.... Waar mijn onvermijdelijke start van de ziekte van Lyme een muggenbult was, waar mijn ontstoken hartzakje spierpijn bleek te zijn, waar mijn dodelijke vermoeidheid niet ondersteund werd door bloedtesten. Huisarts: ‘Misschien moet je maar een dutje doen als je moe bent?’

Het heeft me ontelbaar veel uren in de krochten van het internet gekost, ik heb elke sproet vergeleken met beelden uit PowerPointpresentaties die op medische congressen werden gedeeld, ik heb meegeleefd op fora van patiëntenverenigingen, ik heb nagedacht over hoe ik het slechte nieuws moest brengen aan mijn naasten. Ik heb gehuild over het verdriet van mijn ouders en ik heb nagedacht over waar ik spijt van heb, welke losse eindjes er zijn.

En nog steeds denk ik: schrijf dit nou niet. Je roept het over jezelf af.

Een medicijn

Na zeker vijftien jaar te hebben geprobeerd in mijn eigen staart te happen (of aan mijn elleboog te likken, kan best, probeer maar) maakte ik een nieuwe afspraak bij de huisarts. Dit keer voor de ziekte waarvan ik sterk vermoedde dat ze bestond en waarvan ik in elk geval kon zeggen dat ze mijn dagelijks leven beïnvloedde.

Hoe vaak denkt u aan uw fysieke gesteldheid?

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Zelden
- d. De godganse dag

‘D. Maar ik droom er ook over, ik zie die optie niet?’

Bent u:

- a. Nooit angstig
- b. Zelden angstig
- c. Vaak angstig
- d. Altijd angstig

‘Ik wilde D invullen, maar angst klinkt zo alsof het gaat over irrationele dingen. Dat heb ik niet, ik ben niet bang voor spoken ofzo. Al die dingen bestaan echt. Het was vandaag nog op Radio 1. En ook in de weekendbijlage van de krant, een heel verhaal van een vrouw die steeds vage klachten had en nu is haar complete buikvlies uitgespoeld, al drie keer.’

Dat ik hulp ging zoeken, was niet echt een keuze te noemen. Mijn nieuwe liefde keek me meewarig aan bij elke opgekomen kwaal, angst, zorg. Hij zag dat ik echte tranen hilde, dat ik echt bang was, maar in zijn blik zag ik ook een zekere vertwijfeling, een medelijden. Compassie met een vrouw die een personage in een Cassavetes film zou kunnen zijn. Grappig, charmant wel, maar ook vermoeiend, neurotisch, vreemd. Een vrouw die de simpelste gesprekken moeilijk maakt. ‘Wat zullen we eten?’ ‘Pff...maakt het nog uit?’ of: ‘Laten we nog eens naar dat ene dure restaurant, bestellen we ook de beste wijn, want ja...het kan zomaar voorbij zijn.’

Tijdens de eerste afspraak bij de psycholoog vatte ik mijn leven samen in overzichtelijke categorieën. Ik sprak over mijn jeugd, studies, liefdes en eindigde bij mijn loopbaan. Ik was ervan overtuigd dat deze puzzel niet te leggen zou zijn, want waar zou nou toch die oorzaak liggen? Maar oorzaken waren niet het onderwerp van gesprek. Zonder omhaal noemde de psycholoog mijn opsomming van klachten een angststoornis, een woord waar ik meteen weerstand bij voelde. Bij stoornis dacht ik aan waanbeelden, aan ouderwetse gekte. Niet aan het alert zijn op wat er allemaal gebeurt in je lijf, wat er allemaal zou kunnen gebeuren. Of zoals Woody Allen schreef in *The New York Times*: ‘What I am is an alarmist, which is in the same ballpark as the hypochondriac or, should I say, the same emergency room. Still there is a fundamental difference. I don’t experience imaginary maladies — my maladies are real.’

Toegegeven, de coronatijd heeft het verslechterd. Mijn werk en hobby’s waren verdwenen, verboden. In drukke tijden kan de angst naar de achtergrond worden gedrukt, nu klonk dagelijks de oproep om je bewust te zijn van gevaren die je nog niet kende. Heeft u klachten? Heb ik klachten? Misschien wel. Misschien ben ik asymptomatisch. Misschien ben ik wel vreselijk besmettelijk en ziek. Misschien ben ik patiënt nul van een mutatie. Toch nog beroemd.

Een angst kan onbewust worden ingezet om bepaalde dingen in het leven te vermijden, zei de psycholoog. Ik dacht aan mensen op televisie die door allerhande fobieën niet meer naar buiten durfden, hun baan verloren, sociaal geïsoleerd raakten. Wat was ik aan het vermijden?

Het antwoord was:

Schrijven.

Dat waarin ik me ooit fijn en vrij voelde, is de afgelopen jaren een monster geworden. Elke eenvoudige zin op een pagina is te kaal, te lelijk, armoedig. Elke zin waarin ik een idee wil uitdrukken, pretentief en overbodig. Elke zin waarin mijn gevoel aan de orde komt, ijdeluitige aanstellerij, gezwam van mijn generatie.

De vrouw die bij mij aan tafel schuift wanneer ik mijn laptop open, is een takkewijf. Ze lijkt op mij, ze draagt dezelfde kleding, ze heeft hetzelfde gezicht en ook dezelfde stem als ik. Ze praat

alleen wel wat harder en ze wordt nooit voorgedrongen bij de bakker. Ze snuift en zegt: ‘Ah, daar hebben we ons misverstandje. Lekker de kunstenaar uithangen, is het niet? Nou, ik ben ontzettend benieuwd wat jij bij te dragen hebt.’

Ik zet muziek aan om haar niet te horen. Klassieke, zodat er geen woorden uit andere talen in mijn hoofd worden gemorst. Ik zet nog een kop koffie en vloek binnensmonds. Ik zet een zin op papier, en nog een en nog een. Het takkewijf zwijgt. Niet omdat ze me heeft laten gaan, maar omdat ze zwaarder geschut klaar heeft staan.

Want wat ben ik ineens moe. En wat is er aan de hand met mijn rechterpols? Is dat een krampend gevoel? Zit er reuma in mijn familie? Is het normaal om te voelen hoe je tanden in je tandvlees staan? Mondzorg is hartzorg, zoveel is zeker. Google neemt me mee. Pagina na pagina, tot het me duizelt en ik even een dutje moet doen. Slaap is het beste medicijn, dat zeggen ze.

De psycholoog vraagt me waarom ik zoveel eisen zou willen stellen aan wat ik schrijf. Ik zeg dat ik helemaal niet zoveel eisen stel. Dat een tekst gewoon moet lopen, pakken, verwonderen- dat de taal mag dansen en originele metaforen moeten worden gebruikt. Dat de lezer er wel iets van mag leren, maar zonder dat het pretentief is. En humor, dat moet ook.

De vrouw die bij me aan mijn bureau zit, fluistert: ‘Luister, zelfs als je er één redelijke alinea uit zou kunnen persen, dan nog is het te laat. Is dat een moedervlek, daar op je been?’

Elke zin is een klein verzet. Ik heb nooit dagboeken bijgehouden omdat ik me zo geneerde bij het teruglezen. Ik zag alleen loze woorden, lelijke zinnen, tot op het punt dat de pagina's uit de boekjes moesten worden gescheurd. Het mag niet bestaan, jij mag niet bestaan. En ook nu denk ik: deze tekst brengt je in gevaar. De ontmaskering is tweeledig: je bent geen echte schrijver en je zult spoedig zien dat je ook geen echte hypochonder bent. Immers, heb je nu alweer dorst?

De afgelopen weken ben ik meerdere malen gestopt met het schrijven van deze tekst (om de goden niet te verzoeken), heb ik vele diagnoses gesteld in nauwe samenwerking met dokter Google en ben ik op zoek gegaan naar meer informatie over hypochondrie. Ik las boeken met omineuze titels als *Tormented Hope* en luisterde tijdens wandelingetjes naar verschillende podcasts die hypochondrie als een spannend mysterie verpakten: ‘Who are those people? And is this just an egocentric personality trait or are we talking full blown anxiety disorders?’ In het kader van ‘het kan de beste overkomen’ las ik over groten der aarde die leden aan hypochondrie. Zo was daar pianist en fenomeen Glenn Gould die een leven lang angstig in zijn lichaam leefde en naast zijn opnames een enorm archief aan documentatie van zijn symptomen achterliet. Hij stierf aan een beroerte, een week na zijn vijftigste verjaardag. De lijst van alle kwalen en ziektes waarvoor hij zo vreesde tijdens zijn leven, omvatte onder meer zorgen over zijn spijsvertering, lever, prostaat, botten, gewrichten en spieren. Dat zijn doodsoorzaak iets anders was, is als een onvermijdelijke, wrede grap.

Mijn research heeft me niet geholpen, ik hoopte het stiekem, maar informatie is helaas niet de remedie tegen angst. De therapie leerde me te herkennen wanneer ik op tilt sla bij een symptoom, leerde me niet in paniek te raken. Meestal lukt dat. Best vaak ook niet. Een psychiater

die aan het woord komt in de BBC-podcast *The Why Factor?* stelt dat hypochondrie in essentie niet te genezen is, maar goed leefbaar kan worden gemaakt. Als voorbeeld noemt hij een patiënt die hem een jaar na de gedragstherapie vertelde: 'I still have that lump in my throat, but I just don't think about it anymore'. Teleurstellend hoe simpel het is, dacht ik jaloers.

Soms komt wijsheid uit onverwachte hoek. Ik wandelde door mijn buurt en passeerde een kringloopwinkel. Voor de gevel zat een jonge man in een trainingspak een sjekkie te roken op een witte tuinstoel. Een vrouw van middelbare leeftijd passeerde hem, een klein hondje trippelde met haar mee. De vrouw zag er vermoeid uit, ze liep met een zekere verslagenheid in haar tred. Haar haren waren vaalblond, de tatoeages op haar zachte armen tot grijze vlekken vervaagd. 'Buuf, hoe gaat het?' vroeg de jongen. Ze zuchtte even. 'Nou, ik ben vanochtend wakker geworden, dus we doen maar weer een dag.'

Een filosofie die samen te vatten valt als: er zit niks anders op. Het is niet veel, maar dankzij dat beetje bijeengeraapte moed staan deze woorden op papier. Omdat ik vanochtend wakker ben geworden.