

# 1

Een verpleegster schoof het witte gordijn dat rondom mijn bed was getrokken een stukje open. Door de spleet kon ik zien waar ik beland was. ‘Hartbewaking’ stond op een bordje boven de balie recht tegenover me. Een man in wit pak tuurde op de schermen voor zijn neus. Onafgebroken piepten signalen. Een verpleegster leek naar me toe te komen, maar haar aandacht was gericht op de apparatuur aan de linkerzijde van mijn bed. Verwachtingsvol draaide ik mijn hoofd in haar richting. Ze checkte de kastjes aan de muur waarmee ik met mijn linkerarm via een infuus was verbonden. Geconcentreerd draaide ze aan knopjes. Ik wilde weten wat er was, maar vroeg niets. Ze duwde tegen het infuus op mijn gezwollen onderarm.

‘U heeft lastige aders,’ zei ze. ‘We moeten even

een nieuw naaldje zetten. Dan gaan we de armen beter stilhouden. Want als het weer gebeurt hebben we een probleem. Ik ben zo terug.'

Voor ze ging, kieperde ze een plastic bekertje leeg op het uitklapbare bedtafeltje dat ze onder mijn neus draaide. Verslagen keek ik naar de plastic strips die voor me uitgestald lagen. 'Dit pakket is alvast voor u, mevrouw. Het is gif. Helaas. De rest van uw leven zult u deze pillen moeten slikken,' zei ze met een sardonisch lachje en verdween.

Zonder het opschrift te lezen drukte ik een pil uit de verpakking, stopte hem in mijn mond en goot een bekertje water achterover.

Ik had niks meer in te brengen. Gingen ze me vergiftigen?

Daar had ik me jarenlang tegen verzet.

De recepten die me door verschillende artsen voorgeschreven waren, had ik meestal niet bij de apotheek afgegeven. Van medicijnen waar ik niet onderuit kon, las ik de bijsluiter om te constateren dat de bijwerkingen vanwege de problemen met mijn darmen schadelijker dan de kwaal zouden zijn. Meestal verdwenen die pillen ergens in een la.

Preventief iets tegen te hoog cholesterol of hoge bloeddruk slikken, weigerde ik principieel. Bij mijn moeder had ik gezien dat de medicatie geen effect had. Hoewel ze niet wisten waar haar extreem hoge bloeddruk vandaan kwam, bleven de dokters haar volstoppen met chemie. Ondanks die voorzorgsmaatregelen werd een hartaanval haar fa-taal.

Door die ervaring ging ik me verdiepen in de mo-

gelijkheden om baas over mijn eigen lichaam te worden.

Hoe kon je het immuunsysteem versterken? Hoe kon je bloeddruk en cholesterol onder controle krijgen?

Of was er niets aan te doen, zat het in de genen?

Door voedingssupplementen en vitamines te nemen en een strikt dieet te volgen dacht ik mijn systeem in balans te houden.

Een illusie. Want hier lag ik nu, achter een wit gordijn. Zojuist gebombardeerd tot hartpatiënt. Voor de rest van mijn leven zeven pillen. Gif.

Mijn opa leed aan angina pectoris. Mijn moeder bezweek aan een hartaanval. Mijn vader overleefde er één. De doodsoorzaak van mijn zoon is nooit vastgesteld. Mijn kleindochter overleed tijdens de operatie aan haar hart. Het werd wazig voor mijn ogen. Ik probeerde me op te drukken.

‘Pas op, de eerste vierentwintig uur mag u uw rechterarm niet gebruiken.’

Het plastic drukverband knelde om mijn pols.

‘Ik kom straks terug, dan halen we wat lucht uit het bandje. De rest van de pillen zijn voor ’s avonds. Die ene pil had u in water moeten oplossen, mevrouw.’

Wat had ik gedaan? Wat slikte ik eigenlijk? Had ik het nu al verpest? Ik kreeg het benauwd omdat ik niet helder kon denken.

Waarom had ik deze overval op mijn lijf toegestaan? Had ik me laten leiden, of misleiden? Was ik gered? Moest ik blij zijn?

Was mijn conditie werkelijk zo levensbedreigend toen ik de pedalen bij de fietstest niet meer rond kon krijgen?

‘Stop maar,’ zei de laborante die mijn hartslag op het scherm volgde.

Ze had me de opdracht gegeven om te fietsen tot op het schermpje van het stuur tachtig zou verschijnen. Terwijl zij stapsgewijs de tegendruk opvoerde, moest ik de teller op dat getal zien te houden. Al bij zestig kwam op mijn bovenbenen een druk te staan die ik nooit eerder gevoeld had. Het was alsof er zware gewichten aan mijn enkels hingen. Mijn borstkas, volgeplakt met zuignappen, begon zich te spannen. Mijn hoofd leek uit elkaar te klappen. Ik kreeg geen lucht meer. Toch trapte ik door, wilde niets laten merken. Ik zou bewijzen dat ik in goede conditie verkeerde omdat ik dagelijks trainde. De digitale cijfers kropen omhoog.

Normaal reageerde mijn lichaam nauwelijks op een inspanning, nu gutste het zweet langs mijn lijf. Verbeten hield ik de cijfers op het stuur in de gaten.

‘Even doorzetten mevrouw, dan kunnen we de belasting nog iets opvoeren. Anders heeft de test geen zin.’

Ik voelde eenzelfde benauwdheid als een paar weken eerder midden op straat. Toen ik niet verder kon.

Om mij heen raasde het leven door. Niemand bekommerde zich om een dame die naar adem stond te snakken.

Toen begreep ik niet dat dit een signaal was. Over

de meeste organen had ik mijn twijfels, maar niet over mijn hart. Dat was loeisterk. Dat klopte als een heimachine.

Het bloed suisde in mijn oren en ik hoorde de laborante zeggen: 'Nog even volhouden, mevrouw, anders hebben we niet voldoende gegevens om de test af te ronden. Probeert u de teller zo stabiel mogelijk te houden. We verhogen nog een keer.'

Het benauwde gevoel rond mijn borstkas zwol aan. Intuïtief vertraagde ik. Onmiddellijk werd ik aangespoord om door te zetten.

Doorzetten. Dat had ik mijn hele leven gedaan. Geen pijn voelen. Tand en tand. Zoals die keer toen ik met mijn brommer door de vrieskou reed.

In minirok. Aan de reling van de ophaalbrug hingen ijspegels. Onderaan slipte mijn voorwiel op een metalen biels. Ik kwam onder de brommer terecht, schoof over de keien en scheurde de zijkant van mijn legging open. De hete uitlaat verschroeide mijn rokje. Ik zat onder het bloed. Ik duwde de brommer van me af, hees hem overeind en gaf het rechterpedaal een woeste trap met mijn voet. De motor sloeg weer aan en zonder op of om te kijken reed ik verder door de kou. Tand en tand. Niemand zeggen.

Ook nu weer had ik niemand verteld wat ik ging doen.

Doortrappen in boxershort. Op een ouderwetse hometrainer. In een bedompt ziekenhuiskamertje. Een dame op leeftijd, dat was me bij het vermelden

van mijn geboortedatum flink ingepeperd.

‘Stopt u maar, mevrouw,’ zei de laborante opeens en sprong van haar stoel. ‘Stapt u maar af, we gaan u afkoppelen.’ Gehaast trok ze de bedrading van mijn borst.

‘Kleedt u zich maar snel aan.’ Ze trok het gordijn langs de rail tot een pashokje. Het was of de band om mijn borstkas strakker aangetrokken werd.

‘Loopt u maar gauw met me mee.’ Ze pakte me bij mijn schouder. ‘We gaan naar boven.’

Ik liet me leiden.

‘Kan ik even mijn man bellen dat ik iets later ben?’

‘Daar hebben we geen tijd voor.’

‘Wat is er dan?’

‘We gaan naar de hartafdeling,’ meldde ze kortaf. Mijn hand zocht mijn parkeerkaart en sleutels.

‘Sorry, heb ik zelf ook nog iets te zeggen?’ vroeg ik beduusd. Het drukkende gevoel op mijn borst nam toe. Ik probeerde haar hand van mijn schouder te schudden. ‘U kunt me de uitslag toch mailen? Ik heb een afspraak. Ik moet weg.’

De laborante verstevigde haar greep en zei met de nodige klem: ‘U heeft maar één hart.’

De ernst van de zaak wilde niet tot me doordringen. Terwijl ze me de lift in duwde, stelde ze autoritair: ‘Nu heeft u even niets meer te zeggen!’



Heb ik in mijn leven ooit iets te zeggen gehad?

Waren mijn ouders, de dokter, mijn man de baas over mij?

Waar was ikzelf? Als vrouw, als meisje, als kind? Mocht ik me laten horen?

Nee.

Als kind moest ik mijn kop dichthouden.

Voor, tijdens en na de maaltijd.

Vader voerde het woord. Hij was de baas. Ook over mijn moeder. Of was het andersom? Was zij de baas? Over hem? Over mij? Over mijn gedachten?

Als de voorbije dag nog door mijn vrolijke kinderhoofd huppelde en ik daar tijdens het avondeten enthousiast over wilde vertellen, werd me onmiddellijk het zwijgen opgelegd. Ze bleefden mijn vrolijkheid niet. Ik moest stil zijn tijdens de maaltijd. Elke dag weer. En weer. En weer.

Rond mijn veertiende begon eten me tegen te staan. Ik zweeg, bleef naar het voedsel staren en liet het bord onaangeroerd. Dat bevorderde de sfeer aan tafel niet. Mijn ouders dwongen me mijn bord leeg te eten. Als ik dan demonstratief met mijn vork in de aardappelen zat te prakken en er pureelijntjes van maakte, schoof mijn moeder het bord dicht naar me toe en commandeerde: 'Eten!'

Zonder te kauwen werkte ik het voedsel naar binnen. Na de maaltijd moesten we blijven zitten. Dan ging mijn vader zijn teksten aan zijn muze, mijn moeder, voorlezen. Ze moest altijd overdreven lachen om wat hij geschreven had. Ik kon de lol er niet van inzien.

Op een avond keek mijn moeder me zo vernieti-

gend aan dat mijn maag in opstand kwam. De prak van aardappelen en spinazie kwam omhoog. Ik probeerde vergeefs de afwasbak in de keuken te bereiken, nog in de kamer spoog ik het slecht doorgekauwde voedsel over de vloer.

Mijn vader brak zijn verhaal af. Mijn zus begon besmuikt te gniffelen. Mijn moeder beende naar me toe. Ze pakte mijn hoofd en hield het vlak boven de stinkende smurrie. 'We hadden je gezegd je mond te houden. Je verpest iedere maaltijd met die aandachttrekkerij van jou. Oprapen en zelf schoonmaken en dan naar boven. Wegwezen!'

Even later lag ik op mijn bed en drukte vol zelfmedelijden mijn hoofd in het kussen.

Geleidelijk begon de levenslust uit mij weg te vloeien. Ik had geen trek meer. Alle eten stond me tegen. Dat ging van kwaad tot erger.

Op een morgen kon ik mijn bed niet meer uit. Ik was totaal verstijfd. Mijn kaken kreeg ik niet meer op en neer. Ik kon niemand roepen. Ik moest plassen, wat steeds moeilijker ging. Had buikpijn. Op eens stormde mijn zus mijn kamer binnen: 'Waar is mijn borstel?' Het lukte me niet te antwoorden. 'Wat heb jij?' Ze trok wild aan mijn schouders en schreeuwde in paniek: 'Mama!'

In allerijl in een deken gewikkeld lag ik ineengegord op de achterbank van de auto. Kennelijk was het tot mijn ouders doorgedrongen hoe ernstig het met mij gesteld was. Ze hadden de huisarts gebeld. Voor medici hadden ze een heilig ontzag. Nu waren we op weg naar het ziekenhuis in Leiden.



Ik hoorde mijn ouders schelden. Ze waren woedend op me. Ze voelden zich door mij weer eens in moeilijkheden gebracht.

Dat was totaal niet mijn bedoeling. Ik wilde juist voor hen zorgen. Hun liefste dochter zijn. Alles goedmaken. Hen vertroetelen. Eten geven. Voor ze koken.

Ze leverden me af bij endocrinologie. De artsen moesten het maar oplossen. Zonder een verder woord tegen mij te zeggen vertrokken ze.

Pas na drie weken kwamen ze weer opdagen met een cadeau voor mijn vijftiende verjaardag. Een oranje coltruitje zonder mouwen. Ik trok het meteen aan.

‘Wat zie je eruit,’ zei mijn vader. ‘Het lijkt wel of je zo uit een concentratiekamp gewandeld bent.’

‘Dat kun je ons toch niet aandoen,’ viel mijn moeder hem bij. ‘Denk eens aan al die mensen die niets te eten hadden. We moeten weer gaan.’ Ze hadden hun jassen nog niet eens uit. Gedwee liep ik op die warme dag in april achter ze aan door de binnentuin van het ziekenhuis.

Mijn vader tilde zijn fototoestel van zijn buik: ‘Even lachen naar het vogeltje.’

Het meisje met de dunne armen werd voor altijd vereeuwigd. Ze lieten me alleen achter in een perk narcissen.

Ik schaamde me tussen de vijf volwassen vrouwen op ziekenzaal en trok het laken over mijn hoofd. Niemand mocht me zien. Mijn handen waren nog steeds verkrampd. Het werd donker. Ik voelde me wegzakken. Alsof ik door een eindeloos lange

gang onafwendbaar op een zwart gat af kroop. Van het vrolijke, dansende meisje was weinig meer over. Gleed ik uit het leven weg?

Een witte geest strekte een hand naar mij uit. Raakte het laken aan. Mijn benen traptten wild van zich af. Ik knipperde met mijn ogen en zag een zuster met een slang in haar hand. Ze legde uit dat als ik weigerde te eten ik sondevoeding zou krijgen. Via de neus. ‘Meisjes kunnen niet zonder eten.’

Ze had ongetwijfeld goede bedoelingen, maar ik vertrouwde haar niet. Ging ze me verdoven? De punt van de slang raakte mijn bovenlip. Martelen?

Ik wilde niet dat ze aan me kwam. Geen slang in mijn neus. Ik begon te gillen met wat ik nog aan stem over had. Alles deed pijn. Langzaam kwam ik bij zinnen. Ik liet mijn verzet varen.

Met mijn rechterhand weerde ik de slang af en zei hikkend: ‘Geef me te eten. Ik wil niet dood.’ De zuster aaide over mijn bol, reed het infuus weg en keerde korte tijd later terug met een bakje appelmoes. Ze voerde me geduldig. Het slikken kostte me moeite, toch zette ik door. Liefdevol moedigde ze me aan.

Hapje voor hapje, dag na dag kwam ik weer tot mezelf. Regelmatig kwam de dokter langs. Hij ontfermde zich als een vader over me. Gaf me troost en stimuleerde me. Toen ik weer over de gang kon lopen, mocht ik van hem met een karretje koffie, thee en limonade rondgaan om andere patiënten te bedienen. Het gaf me het gevoel dat ik nuttig was. Beetje bij beetje begon het voedsel me weer te smaken. Terwijl de pijn in mijn buik bleef, maar dat