

Flankhond

Bas Kwakman

Flankhond

De geschiedenis van mijn hoofdpijn



Uitgeverij De Arbeiderspers / Amsterdam / Antwerpen

Copyright © 2021 Bas Kwakman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Weteringschans 259, 1017 XJ Amsterdam.

Omslagontwerp en typografie: Steven van der Gaauw
Omslagillustratie en illustraties binnenwerk: Bas Kwakman
Portret auteur: Chris van Houts

ISBN 978 90 295 4520 4 / NUR 320

www.arbeiderspers.nl
www.baskwakman.nl

Inhoud

PROLOOG

- December 11
Berg- en Broekpark [1] – *midden* 13
Berg- en Broekpark [2] – *noord-oost* 14

1 – HET HEMELSE GEWELF

- Januari 17
Februari 38
Maart 63
Berg- en Broekpark [3] – *west* 85
Berg- en Broekpark [4] – *zuid-west* 86

2 – GELOOF IN WAT WORDT ONTKEND

- April 89
Mei 127
Juni 154
Berg- en Broekpark [5] – *west-zuid 1* 167
Berg- en Broekpark [6] – *west-zuid 2* 168

3 – BEDWELMD DOOR DE MACHINES

- Juli 171
Augustus 193
September 200
Berg- en Broekpark [7] – *midden/noord-oost* 213
Berg- en Broekpark [8] – *noord-oost* 214

4 – AFGROND EN STILTE

Oktober 217

November 224

December 229

Berg- en Broekpark [9] – *west-zuid* 3 241, 242

5 – ALS DE WIND GAAT LIGGEN

Januari 245

Berg- en Broekpark [10] – *plattegrond* 257

Nabetrachting 259

Proloog

December

Het ongeriefschept, als de extase van de heremiet

Jean Cocteau (vert. G.J. van Wagenveld)

I

Ze opent voorzichtig de deur, loopt op haar tenen de slaapkamer in en legt een natte doek op mijn voorhoofd. De plotselinge kou schenkt maar even verlichting, maar neemt de smaak van metaal niet weg. Verlost me niet van de pijn, de speer die in mijn rechterslaap is gedrongen en diep in mijn maag tot stilstand is gekomen. Het stopt ook de vijzel niet, die mijn hersenen vermaalt. Dit hoofd wordt continu belegerd – er is te veel licht. Laat die verdomde merels en kauwen elkaar opvreten. Laat alles en iedereen elkaar opvreten. Zelfs de meest hardnekkige gedachten worden nu gekielhaald – ze schuren langs de harde pokken van mijn hersenpan de diepte in. Langs de geteisterde kwabben, zo aangezocht door al dit leed. De laatste beelden die ik me herinner worden nu ingesnoerd en zakken voor een laatste kleuronderzoek de hel in.

Het ondraaglijke is bereikt. De varkenssnuut ligt op mijn borst. Twee zware triptaanpillen zijn nodig om me, al is het maar voor even, te verdoven. Enkele uren. Dan ontwaak ik door een vertrouwde wiekslag – de adelaar die iedere ochtend mijn slapen uitpikt. Ik voel de lucht van de blaasbalg, die boven het helse vuur mijn dag aanwakkert.

Het kan niet anders dan dat dit alles ergens toe leidt.





1 – Het hemelse gewelf

Januari

*Vrienden, hebt gij al het nieuws gehoord?
Mijn hoofd is tegen 't hemelse gewelf geslagen;
Ik ben bebloed, gekneusd, ontdaan voor vele dagen.*
Gérard de Nerval (vert. Paul Claes)

I

Vanuit mijn zolderraam zie ik het Berg- en Broekpark liggen. Een authentieke polder, midden in de stad. In de natte veenweiden groeien ratelaar, knoopkruid, echte valeriaan en koekoeksbloem, die veel vlinders en hommels aantrekken. In de slootjes leven padden en salamanders. Een aantal jaar geleden is er een snoekenpaaiplaats aangelegd, die via een vistrap is verbonden met de Bergse Achterplas. Dwars door het park loopt de Vlietsloot, ooit de scheiding tussen Hillegersberg en Schiebroek.

Het park is het jachtgebied van de watervleermuis. Deze heeft opvallend grote voeten en, in tegenstelling tot andere vleermuizen, grote knobbels op zijn hoofd.

2

Een fikse voorhoofdsholteontsteking, lijkt me. Hoewel dat geen maanden duurt. De arts heeft de röntgenfoto op het scherm.

‘Ik kan niets voor u doen,’ zegt hij. ‘Er is geen medische oorzaak. U lijdt aan een ziekte die ik hier maar even voor het gemak “Halbe Zijlstra” noem. Ik krijg hier wel vaker managers uit de cultuursector. Eerst verliezen ze hun subsidie, dan krijgen ze een onmogelijke opdracht en vervolgens moeten ze zich op alle mogelijke manieren verantwoorden hoe ze zonder subsidie die onmogelijke opdracht hebben vervuld. Dat levert klachten op. Sommigen krijgen huiduitslag, andere hartkloppingen. U krijgt er hoofdpijn van.’

3

Hoofdpijn is al vanaf mijn vroege jeugd een trouwe metgezel. *Cephalaea*, dat is de term die ooit is bedacht om het allemaal wat draaglijker te maken. De pijn is chronisch en beïnvloedt dagelijks mijn functioneren. Zere kop. Pillen slikken en door.

Desiderius Erasmus van Rotterdam kreeg hoofdpijn van haardvuur. Buitenlucht deed hem goed. Hij reed in 1509 op een ezel van Italië naar Londen om zijn vriend Thomas Moore op te zoeken. Maandenlang repeteerde hij volgens het strakke schema van de canonieke uren en het ritmische geklos van zijn ezel alle strofen van *Lof der Zotheid*. Metten, nieuwe tekst, lauden en vespers, de teksten van gisteren herhalen, priem en completeen, de teksten van eergisteren herhalen, terts, de nieuwe tekst herhalen, sext, weer een nieuwe tekst verzinnen, noon, alles herhalen van de afgelopen twee dagen. De dag erna hetzelfde, en dit elke week weer. In Londen schreef hij het hele boek in een week op. De buitenlucht, het strakke dagschema, de focus op het schrijven, het weerzien met een vriend – zijn hoofdpijn was weg.

Ik ga alles opschrijven. Ik spreid dit hoofd uit op papier – als het vandaar weer terugspringt, is er hopelijk iets hersteld. Schrijven volgens de canonieke uren. *Lof der Cephalea*. Een ode aan mijn hoofdpijn.

4

In het afgelopen jaar voerde ik een aantal gesprekken met een coach. Directe aanleiding was een plotseling opgekomen podiumvrees. De angst voor een black-out, voor een publieke afgang. Van de tientallen keren op een podium in de afgelopen jaren kenden er slechts twee daadwerkelijk angstzweet. Het hart dat de keel dichtklopt. De neiging om te vluchten, de coulissen in. Het gangpad in het midden, naar buiten en rennen maar – rennen totdat ze me allemaal zijn vergeten. Het zorgde voor stress voorafgaand aan de interviews met schrijvers, aan de lezingen, publieke optredens en optredens in de media. Het publiek kreeg er gelukkig weinig van mee. Hooguit: ‘In het begin klonk je stem wat anders.’

De coach nam eerst een denkfoutentest af. Daar rolden drie scenario's uit. Rampdenken – dat wat er kan gebeuren is zo vreselijk ondraaglijk dat ik er vervolgens al bij voorbaat tegen opzie. Oneerlijke vergelijkingen trekken – de positieve dingen die ik doe stellen allemaal niets voor. Het positieve onderwaarderen – ik hanteer onrealistische normen. De daaropvolgende kerngedachtetest leverde het

‘impostersyndroom’ op. Een stressgerelateerde, incorrecte manier van denken over jezelf – het gevoel dat je tekortschiet, ondanks alle lovende woorden en schouderklopjes. Mijn prestaties zijn allemaal gebaseerd op toeval. Het is een kwestie van tijd voordat ik door de mand val, voordat men erachter komt dat ik al die tijd maar wat hebt aangeklooid. Het schijnt dat de helft van mensen in hoge posities het impostersyndroom heeft.

Rampdenken, impostersyndroom, podiumangst – het zijn afleidingsmanoeuvres. Mijn hoofdpijn werd zwaarder, chronisch, en steeg tijdens de gesprekken met arts en coach met stip naar prioriteit één. Er was nog maar één doel: probleem erkennen en concrete stappen zetten.

5

Ik verzon een list. Een sabbatical van een halfjaar om een boek te schrijven. Zolang ik me maar af kon wenden van de dagelijkse sores op het werk, dan zou die hoofdpijn vanzelf verdwijnen, en een ‘schrijfsabbatical’ klinkt nu eenmaal beter dan ‘uitval wegens chronische hoofdpijn’. Dan ‘overspannen’ of ‘burn-out’. Ik deed een aanvraag voor een schrijfbeurs en besprak de plannen met het bestuur van de organisatie waaraan ik leiding gaf. Men luisterde welwillend, knikte uiterst begaan en sprak toen: ‘Oké. Zo gaan we het dus niet doen. Onze prioriteit, jouw prioriteit, is je gezondheid. Vergeet dat boek. Vanaf nu is er nog maar één doel: dat jij je probleem erkent en concrete stappen zet.’

6

In de wachtkamer van de bedrijfsarts in Hoofddorp zit een vrouw van middelbare leeftijd. Als ik naast haar ga zitten zegt ze dat ze dol op vliegtuigen is. Ik haal koffie voor ons beiden en als ik terugkom zie ik hoe ze uit het raam in de richting van Schiphol staart.

‘Het is ook zo’n mooi vervoersmiddel,’ verzucht ze.

‘Zit u er weleens in?’ vraag ik.

‘Nee, nog nooit. Ik zou dat graag willen. Ik ben er wel erg bang voor.’

Ik schat dokter Tao nog geen dertig jaar. Haar glanzend zwarte haar zit strak naar achteren. Een grote jarentachtigbril. Felroze en groen rond haar ogen. Op het moment dat ze me ophaalt uit de wacht-ruimte, zit ik aan de telefoon. Een live-interview met de NOS-radio over de doorstart van een landelijke poëzieprijs. Ik houd even mijn hand tegen mijn mobiel en fluister: ‘Sorry, ik ben live op de radio.’

‘Tegen wie praat u?’ vraagt de interviewer van de NOS.

‘Dokter Tao,’ vertel ik hem en zijn luisteraars.

‘Beschrijf uw pijn eens,’ vraagt dokter Tao.

‘Mijn hoofd zit nu al vier maanden in een bankschroef en het lijkt alsof die iedere dag een slag vaster wordt gedraaid. Elke dag begint met een gevoel alsof ik de hele nacht ondersteboven heb gehangen. Als een vleermuis. Een enorme druk in mijn hoofd. Als u er een rietje in zou steken, dan zou u moeten wijken voor de stoom die eruit sist. Stel, nul is volkomen hoofdpijnvrij. Gezond en volstrekt gelukkig. Is het afgelopen jaar niet voorgekomen. Tien is het allerergste – als clusterhoofdpijn, de meest ondraaglijke vorm van cephalaea. Absolute doodswens. Iedere dag noteer ik het cijfer van mijn hoofdpijn. Een tien schrijf ik niet op. Dan houdt het allemaal op. Vandaag schommel ik tussen de vier en de vijf. Onder de twee ben ik de afgelopen vier maanden niet geweest.’

Dokter Tao kijkt me aan. ‘Heeft u al langer last van hoofdpijn?’

Ik knik. ‘Ik weet niet beter.’

7

Toen ik zes jaar oud was, moest ik naar het ziekenhuis. Ik weet nog hoe trots ik was toen ze me op een brancard met mijn hoofd vol elektroden langs mijn ouders reden. Het voelde warm. De vastgelijmde elektroden waren met gele, blauwe en zwarte draden verbonden met een mooie, grote machine die naast me meereed. Ik mocht de hele nacht in het ziekenhuis blijven. Het duurde nog weken voordat alle lijm uit mijn haar was verdwenen.

Wanneer ik hoofdpijn had, ging ik op het toilet zitten. Dan duwde ik mijn handpalmen hard tegen mijn slapen, legde mijn kin op mijn knieën en staarde lang naar de zwart-witgewolkte tegels op de vloer. Mooie vlekken in gewassen inkt, die na lang staren hun betekenis