

Leer ons stil te zitten



# Tim Parks

## Leer ons stil te zitten

*Een scepticus zoekt zin en gezondheid*

Vertaald door Lidy Pol



Uitgeverij De Arbeiderspers · Amsterdam · Antwerpen

Copyright © 2010 Tim Parks  
Copyright Nederlandse vertaling © 2010 Lidy Pol/  
BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel: *Teach us to sit still*  
Oorspronkelijke uitgave: Harvill Secker, Londen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.*

Omslagontwerp: Sander Patelski  
Omslagillustratie: © Ingrid Hoogervorst  
Illustratie binnenzijde omslag: *Waterseller of Seville*, c. 1620 (oil on canvas) by Velazquez, Diego Rodriquez de Silva y (1599-1660), Apsley House, The Wellington Museum, London, UK/Giraudon/The Bridgeman Art Library  
Library Nationality/copyright status: Spanish/out of copyright

ISBN 978 90 295 7330 6 / NUR 320

[www.arbeiderspers.nl](http://www.arbeiderspers.nl)

*Voor David Wise, Rodney Anderson, Ruggero Scolari, Edoardo Parisi en John Coleman, die me uit de gevangenis gehaald hebben.*

*Toen ik ziek was, en opnieuw toen ik dit boek schreef, merkte ik dat ik steeds vaker naar afbeeldingen keek. Eerst omdat ik behoefte had aan duidelijkheid, omdat ik mijn lichamelijke problemen afgebeeld wilde zien, maar door het bekijken van beelden – of het nu illustraties, foto's of schilderijen waren – namen de door taal gestuurde angsten in mijn hoofd steeds meer af. Uiteindelijk besloot ik een aantal van deze afbeeldingen in het boek op te nemen. Ze zijn niet allemaal mooi, niet allemaal van hoge kwaliteit; ze waren gewoon deel van het verhaal geworden.*



## Voorwoord

Ik had nooit gedacht dat ik een boek zou schrijven over het lichaam. En al helemaal niet over mijn lichaam. Veel te indiscreet. Maar ik had ook nooit gedacht dat ik op onverklaarbare, tergende wijze ziek zou worden. Bovendien was het geen moment bij me opgekomen dat een ziekte mijn diepste overtuigingen aan het wankelen zou brengen, dat ik opnieuw zou moeten nadenken over de waarde die ik altijd had gehecht aan de taal en de geest. Sms'en, mailen, chatten, bloggen – onze moderne geest verslindt ons lichaam. Tot deze conclusie kwam ik door deze langdurige ziekte. We zijn cerebrale vampiers geworden die azen op ons eigen levensbloed. Zelfs in de sportschool, of buiten tijdens het joggen, speelt ons leven zich af in ons hoofd, wat ons lichaam niet ten goede komt.

Ik had niet de behoefte iemand over mijn kwaal te vertellen. Laat staan erover te schrijven. Dit waren precies de pijnen en vernederingen waarvan iedereen weet dat je er beter niet over kunt praten. Je hoeft alleen maar naar de woorden te kijken die medici gebruiken – ingewanden, fecaliën, urinebuis, blaas, sluitspier, prostaat – en je begrijpt meteen dat deze nooit bedoeld zijn om in gezelschap uitgesproken te worden. We mijden ze liever. Ik was, net als iedereen, van plan om alleen de artsen in vertrouwen te nemen en verder net te doen alsof er niets aan de hand was.

Toch is er wel degelijk iets aan de hand. In mijn geval had ik het geluk dat net toen de medische wereld me opgegeven had, en ik de medische wereld, net toen ik veroordeeld leek tot levenslang chronische pijn, iemand me een bizarre uitweg bood: ik moest stilzitten en ademen. Ik zat stil. Ik haalde adem. In het begin leek het een saaie oefening, behoorlijk pijnlijk en niet meteen effectief. Maar uiteindelijk bleek die zo stimulerend, en zo transformerend,

zowel lichamelijk als geestelijk, dat ik begon te denken dat ik geluk had gehad met mijn ziekte. Als ik niet zo sceptisch was, zou ik zeggen dat die ziekte me van boven was opgelegd om mij ertoe te bewegen mijn manier van leven te veranderen. In elk geval was het verhaal een te uitnodigend raadsel geworden om het ongeschreven te laten.

Waar het op neerkomt is een uitzonderlijke combinatie van wie we zijn en hoe we leven. Ik ben opgegroeid in een evangelisch anglicaans gezin. Mijn ouders behoorden bovendien tot de Britse middenklasse. Wat ze ons, als kinderen, vooral inprenten, was doelbewust te zijn en te volharden. Alles lag al vast en was beschreven, dus de juiste stappen lagen voor de hand. We moesten onze ziel redden, die van anderen redden, ons best doen op school, een universitaire studie volgen en een goede baan vinden. En we moesten trouwen en kinderen krijgen die dezelfde doelen hadden als wij en net zo leefden als wij. Zelfs zingen gebeurde doelbewust. Dat deed je om God te prijzen. Als we speelden waren we soldaten die elkaar ombrachten voor de goede zaak. Als we aan het sporten waren moesten we natuurlijk winnen.

Ons lichaam was het ‘vat’ dat ons in staat stelde al deze dringende taken uit te voeren. Met dien verstande dat ons ‘vat’ geen vloeistof bevatte, maar de christelijke ziel, het kleinburgerlijke ik. In elk geval had het lichaam geen doel op zich of een eigen identiteit. Als we dood waren zouden we beter af zijn zonder lichaam, hoewel God, om redenen die niet gegeven werden, wilde dat we zo lang mogelijk aan lichamelijk ongemak vasthielden. Misschien om de ziel te *louteren*, het ik te *verbeteren*, zoals sommigen het moeilijk vinden om afstand te doen van hun oude auto. Het lichaam was een noodzakelijke last op weg naar succes en het paradijs.

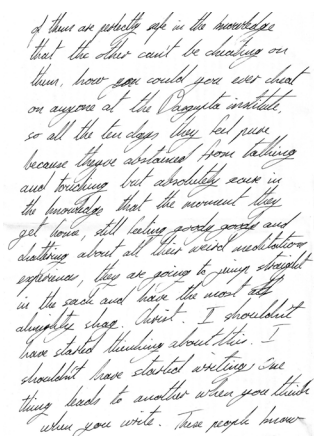
Dit klinkt bespottelijk, maar het kwam volledig overeen met het vak biologie op school, waar ons alleen verteld werd hoe ingewikkeld en vreemd dat vlezige vat was, iets wat maar beter aan deskundigen overgelaten kon worden. Zelfs vandaag de dag kom ik heel weinig mensen tegen die vinden dat er een duidelijke gelijkenis is tussen het ik en het lichaam. Ze hebben hoogstens een aantrekkelijker beeld gekregen van welke pleziertjes het leven te bieden heeft: seks, eten, muziek, sterkedrank. Maar verder lijkt iedereen

het vooral druk te hebben met het verkondigen van zijn mening, carrière maken, en sparen voor de dag dat het vat versleten zal zijn en begint te lekken. Over het algemeen valt *zijn* weg tegen *doen*, zoals geluid de stilte opslokt.

Ik heb twintig boeken geschreven. Met dit boek erbij eenentwintig. Ik mag het geloof van mijn ouders dan afgezworen hebben, maar niet de doelbewustheid die erin gehamerd is, die bedwelmende mix van vroomheid en ambitie. En net als mijn vader vroeger ben ik in de ban van woorden. Hij las de Bijbel en schreef zijn preken. Hij vertelde je wat juist was en hoe je je moest gedragen. Ritmisch, overtuigend. Zoals politici en columnisten – mensen die alles weten en zelfverzekerd zijn. Mijn romans neigden naar het tegenovergestelde; ze suggereerden hoe mysterieus alles is, hoe bevooroordeeld iemands mening kan zijn, hoe verloren we zijn. Maar zelfs dat is een soort preken. Het feit blijft dat je, zo gauw je woorden gebruikt, verward raakt in een discussie, gedwongen wordt een positie in te nemen, te bevestigen of te weerleggen wat eerder gezegd is. Niets van wat je zegt staat op zichzelf of geldt alleen voor nu: het is geworteld in het verleden en steekt zijn voelsprieten uit naar de toekomst. En terwijl we verhit raken, de hakken in het zand zetten en geen millimeter toegeven, voelen we niet meer de adem op onze lippen, de spanning in onze vingers, de druk van de grond onder onze voeten, het wegtikken van de tijd in ons bloed. Niet één van mijn vaders bewonderaars merkte hoe hij zijn kaken spande, hoe erg zijn hand beefde wanneer hij een glas of een microfoon pakte, hoeveel moeite het hem kostte zich telkens weer te doen gelden, zijn tweeduizend jaar oude geloof te behouden, de twijfelaars hoop te geven, slimme argumenten te bedenken om de advocaten van de duivel in verwarring te brengen. Als ik terugdenk aan de dood van mijn vader, als gevolg van kanker – hij was zestig en ik vijftientwintig –, lijkt die iets onontkoombars te hebben gehad. Het vleselijke vat dat steeds genegeerd was, was onder de druk bezwaken. Soms denk ik dat deze vreemde strijd tussen de geest en het lichaam met de uitvinding van de taal begonnen is.

Kort na de begrafenis van mijn vader verruilde ik Engeland voor Italië, waar ik nog steeds woon. De illusie van ontsnappen

was geruststellend. Door de andere taal raakte ik in andere discussies verwickeld. Ik werkte en werkte. Ik schreef, vertaalde en gaf les. Maar als ik erop terugkijk besef ik dat ik nooit echt van het oorspronkelijke plan ben afgeweken, nooit naar links of naar rechts heb gekeken, maar altijd trouw ben gebleven aan de roeping van mijn ouders, die een obsessie voor hen was. 'Je hebt nog steeds hetzelfde handschrift,' zei mijn broer een keer tegen me, toen brieven nog met de hand geschreven werden. Hij had gelijk. En het is nog steeds precies hetzelfde: gevaarlijk schuin, alsof het de pagina af wil, naar een verder weg gelegen doel.



*if there are people up in the knowledge  
that the ship can't be changed on  
them, how can you ever cheat  
on anyone at the Paggia institute,  
so all the time they are pure  
because they are certain of their feelings  
and thinking but absolutely sure in  
the knowledge that the moment they  
get down, still today, good and  
nothing about all their social and political  
experience, they are going to jump straight  
in the sack and have the most  
absolute chaos. About. I shouldn't  
have started thinking about this. I  
shouldn't have started writing, one  
thing leads to another when you think  
when you write. These people know*

Op een bepaald moment, toen ik in de veertig was, begonnen de symptomen, de pijn, de gêne, de angst, de woede. Ging ik mijn vader achterna? Maar ik zal niet op mijn verhaal vooruitlopen. Het volstaat te zeggen dat ik er met dit boek voor gekozen heb om alles wat ik jarenlang angstvallig verzwegen heb op te schrijven, met inbegrip van alle onaangename details. Als het hele gebeuren puur een technisch probleem was geweest – één groep dokters die het fout had, in hun enthousiasme om me open te snijden, waarna een andere groep uiteindelijk met een medicijn op de proppen was gekomen waarmee ik in een mum van tijd genezen was –, dan zou ik niet de moeite hebben genomen om erover te schrijven. En ook niet als het hele probleem tussen mijn oren had gezeten en opge-

lost had kunnen worden met psychofarmaceutica en een paar sessies op de bank bij de psychiater.

Nee, het was veel gecompliceerder en interessanter en – ik overdrijf niet – ronduit *verbijsterend*. Ik was verbijsterd toen iemand me liet zien hoe ik weer gezond kon worden, toen ik beseftte dat ik totaal niets van mijn lichaam, van mijzelf, van de eenheid van lichaam en geest, af wist. En mocht het u als lezer verbazen in een boek dat op een handboek over gezondheid of een zelfhulpboek lijkt bespiegelingen aan te treffen over D. H. Lawrence, Thomas Hardy, Velázquez, Magritte, Gandhi, Mussolini, Italië versus Engeland, Jezus, Boeddha, gebedsgenezing en kajakken, dan komt dat doordat ziekte niet alleen omschreven kan worden in symptomen, diagnose en genezing, maar deel uitmaakt van het grote geheel.

‘Dat mag dan zo zijn, maar in welke categorie moet ik dit boek onderbrengen?’ vraagt mijn uitgever. ‘Gezondheid, psychologie, new age, biografieën, kritieken?’ Ik reageer verbolgen: dat is nou precies het probleem dat ik in dit boek beschrijf! Hokjesgeest, etiketten plakken. Maar ik moet toegeven dat als je boeken niet in categorieën onderbrengt, je nooit vindt waarnaar je zoekt. Ik twijfel. Ik weet niet welke categorie ik moet kiezen. Maar dan bedenken ik dat de mooiste boeken vaak niet die zijn waarnaar je op zoek was, maar die jou gevonden hebben, die jou verrast hebben, die jou van smaak hebben doen veranderen. ‘Breng het maar onder bij de categorie waargebeurde verhalen,’ zeg ik tegen hem. Alleen verhalen kunnen de wereld op onverwachte manieren samenbrengen.



# Deel een



Kort voor mijn eenenvijftigste verjaardag, in december 2005, tekende mijn vriend Carlo een ingewikkeld patroon van buisjes en ballonnen op een hoek van de krant.

We zaten in een bar in een zuidelijke buitenwijk van Milaan.

‘De prostaat lijkt op een kleine appel, ja? Hier. Maar die wordt groter en fibreuzer naarmate je ouder wordt, hij drukt tegen deze buis die erdoorheen loopt, de urethra, de urinebuis. Hij sluit hem af, zie je? Dus, wat doen we daaraan? We boren hem als het ware uit, van binnenuit. Snap je? Met een laser. Door je penis heen. Om hem wijder te maken.’

Ik kon zien dat Carlo deze tekening vaker had gemaakt. Hij nam een hap van zijn donut, zijn stem klonk enthousiast en vol overtuiging.

‘Daarna branden we gewoon een stukje van deze klep, of sluitspier, weg, hier, om er zeker van te zijn dat hij goed opengaat. Dat is de onderkant van de blaas.’

Mijn blaas.

‘Waarom?’ vroeg ik.

‘Zodat hij beter leegt, dan hoeft je minder vaak te plassen.’

‘Hoe zit het met de seks?’

Hiervoor had hij een echt vel papier nodig. Hij opende zijn aktetas. Er was een complicatie. Deskundig schetste hij met zijn chirurgenspols hetzelfde diagram een paar keer groter. ‘Als je plast, dan moeten er twee sluitspieren opengaan, ja? De sluitspier waar we een stukje van weggebrand hebben, aan de onderkant van de blaas, en eentje verder naar beneden. Maar als je klaarkomt, schiet het sperma hierin, tússe de bovenste en de onderste sluitspier. Begrijp je? Vanuit de prostaat in de urinebuis, natuurlijk. De onderste sluitspier gaat open en de bovenste gaat helemaal dicht.

Maar na de operatie, als we de bovenste permanent opengemaakt hebben, kun je dan een situatie krijgen waarbij het sperma omhoog in je blaas spuit in plaats van naar beneden door je penis. Dan krijg je dus een droog orgasme. Zelfde gevoel, maar zonder vlekken op de lakens. Eigenlijk een voordeel.' Hij glimlachte en nam nog een hap van zijn donut.

Ik bestudeerde de vage wirwar van buizen en stortbakken. Het leek een kwestie van slordig loodgieterswerk. Mijn gootsteen zat verstopt. Mijn waterreservoir moest nagekeken worden.

'Hoe zit het met de pijn?'

'Pijn doet het nauwelijks. Je zult een paar dagen in bed moeten blijven, en daarna een paar maanden geen seks.'

'Ik bedoel de pijnen die ik nú voel.'

'Ah.'

Carlo is een grote vent, met een open, eerlijk gezicht.

'We kunnen niet echt garanderen dat die weggaan.'

Ik had een heel scala aan pijnen op dat moment: een algehele, zeurende pijn in de hele onderbuik, een stekende pijn in de bilnaad, pijnscheuten die langs de binnenkant van mijn dijen naar beneden schoten, aanhoudende pijn onder in mijn rug, korte pijnscheuten in de penis zelf. Als deze problemen met een operatie niet opgelost werden, waarom zou ik die dan laten doen?

'Je blaas zal zich beter legen. Je zult 's nachts niet zo vaak hoeven plassen. De pijnen zullen waarschijnlijk afnemen; ik kan het alleen niet garanderen.'

Oké, zei ik.

Ondertussen zou hij een assortiment pillen op me uitproberen. 'Met deze problemen is het vaak moeilijk in te schatten wat werkt,' zei hij. Hij zou me in contact brengen met een collega die goed op de hoogte was van de nieuwste medicijnen; ik kon voorlopig alfablokkers proberen. 'Die remmen de reactie op adrenaline af, wat met de drang tot plassen in verband staat.' Hij dacht dat ik 's nachts misschien nog één of twee keer wakker zou worden in plaats van vijf of zes keer.

Ik probeerde de alfablokkers. Na een paar weken moest ik er nog steeds zes keer 's nachts uit; bovendien had ik nu ook nog last van verstopping. Ik nam de pillen niet meer in en na een week

was alles weer normaal. Normale stoelgang, normale pijnen. Het voelde als een verbetering.

Toen, vlak voor Kerstmis, gaf 'de collega die zo goed op de hoogte was', een kleine vrouw met geelbruin haar en een sterk zuidelijk accent, naar wie Carlo me verwezen had, me een monster van iets volkomen nieuws. 'Een kerstcadeautje,' zei ze met een wrang glimlachje. 'Een andere aanpak. Kijk maar wat er gebeurt.'

Eerst merkte ik geen enkele verandering. Toen ontdekte ik tot mijn vreugde dat ik minder vaak moest plassen. Daarna werd ik bezorgd dat ik niet genoeg plaste. Op oudejaarsavond zat ik in de rats. Ik had tien uur lang niet geplast. Ik had wel drang. Ik stond voor de wc-pot. Alleen pijn. Ik nam de pillen niet meer in. Ik belde Carlo, maar hij nam zijn gsm niet op. Zijn thuisnummer had ik niet. Ik kende hem alleen van de universiteit in Milaan waar ik doceer en een kleine kring vrienden heb, maar ik woon in Verona, twee uur met de trein van Milaan vandaan.

Moest ik naar het ziekenhuis gaan? De eerstehulpafdeling zou op oudejaarsavond overvol zijn. Bovendien kende ik mensen in het ziekenhuis in Verona. Mijn buurman werkte er. Ik was juist vanwege de kinderachtige reden om het voor de buurt geheim te willen houden naar iemand in Milaan gegaan. Wie wil er toegeven dat hij prostaatproblemen heeft?

Ik zag af van ons oudejaarsfeestje en ging ver voor twaalfen naar bed. Kwaad en stijf van de pijn lag ik daar. Ik was kwaad op de dokter die me die pillen had gegeven. Woedend op het leven dat me dit geflikt had.

Mijn lichaam was me vreemd geworden, leek zich tegen me gekeerd te hebben. We voelden ons niet meer op ons gemak bij elkaar, mijn lichaam en ik. Misschien ben ik een parasiet in mijn eigen vlees, dacht ik, en heeft de gastheer er nu genoeg van.

Vroeger had ik me altijd heer en meester over mijn lichaam gevoeld.

Beneden hoorde ik mijn vrouw en jongste dochter kletsen en lachen met de burens en hun kinderen die op het punt stonden om vuurwerk af te steken in de tuin. Hun stemmen klonken ver weg. Ik zat opgesloten in dit stomme gezondheidsprobleem. De leegte tussen ons, tussen mijn gezin en mij, leek plotseling een deel van

een verhaal te worden, een scène in een film. Het was het verhaal van mijn aftakeling, tot ik een zeikerige, narrige oude man was.

Toen het nieuwjaarsvuurwerk begon stond ik niet op om er vanaf het balkon naar te kijken. In de hele stad vierden mensen feest. Ik zat in een donkere cel en probeerde te bedenken hoe ik daaruit kon komen, hoe ik dit treurige verhaal dat zich in mijn hoofd had vastgezet van me af kon schudden. Zelfmedelijden maakt je tot een groot verteller van saaie verhalen. Ik was op een keerpunt, maar kon nergens keren.

Tegen drie uur in de morgen lukte het me er een dun straatje uit te persen. Het kostte wat tijd, maar daarna voelde ik me beter. Om het te vieren ging ik op zoek naar de overgebleven champagne en dronk die op. Ruim een halve fles. Daarna liep ik naar de kelder, zette de computer aan en typte op Google het woord 'TURP' in:

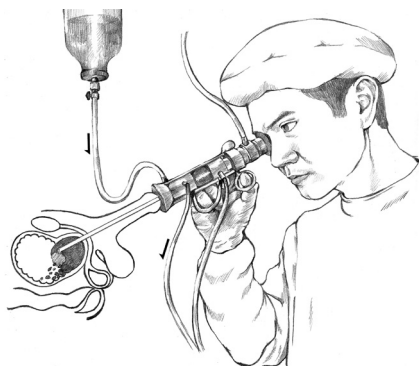
*Trans-Urethrale Resectie van de Prostaat is de gouden standaard waarmee andere operaties voor goedaardige prostaathyperplasie worden vergeleken. Deze ingreep wordt uitgevoerd onder algehele...*

'Gouden standaard' leek een vreemde term om hier te gebruiken. Maar stel dat mijn prostaathyper-huppeldepup niet goedaardig was?

*Na de operatie worden met behulp van een katheter bloed of bloedproppen uit de blaas verwijderd.*

Ik las dezelfde informatie door op een tiental andere sites en klikte daarna, zonder erbij na te denken, op de illustraties. Meteen verscheen er een foto van een grotesk opgerekte penisopening die als een zuigende vissenbek om een metalen buis zat. Ik verschoof snel de cursor en klikte op een wat geruststellender potloodtekening van een penis. Een man in een doktersjas met een ouderwets douchekapje op zijn hoofd tuurde in iets dat leek op een kruising tussen een telescoop, een injectiespuit en een geweer. Aan het instrument, dat circa twintig centimeter lang was, zaten kleine trekkers als bij een pistool en slangetjes boven en onder die naar binnen

en naar buiten liepen. De man had zijn vingers aan de trekkers en zijn oog tegen het ene uiteinde van de buis gedrukt; aan het andere uiteinde bevond zich een penis, die vastzat in een taps toelopende opening. Een dunne buis die uit het instrument stak, liep door de penis heen, die als gevolg daarvan onnatuurlijk recht was, en drong een donker gebied binnen, ter grootte van een squashbal net achter het scrotum.



Het onderschrift luidde: ‘Bij TURP worden met behulp van een lus van metaaldraad stukjes van de prostaat weggesneden.’

Ik herinner me dat ik vrij lang naar de tekening heb zitten kijken. Wat me eraan opviel was dat hij zo helder en duidelijk was. Deze knappe, gladgeschoren jonge dokter met dat eigenaardige kapje op zijn hoofd leek op iemand uit de Renaissance die de hemel bestudeerde met zijn telescoop, op iemand uit de Verlichting die de mogelijkheden van operatie-instrumenten ontdekte. Hij keek duidelijk recht in het lichaam, mijn lichaam, recht in het levende vlees, en maakte daar nette, klinische sneden met de meest verfijnde apparatuur.

Ik surfte naar de voetbalpagina van de *Guardian* en las een bericht over een wedstrijd die door twee doelpunten in blessuretijd beslist was. Ik hoef nu nog niet te beslissen over deze operatie, dacht ik.

## Stomme pijnen

Er was immers niets bewezen. De diagnose van een vergrote prostaat was slechts speculeren van Carlo. Goed, hij was uroloog, maar we hadden als vrienden met elkaar gepraat. Ik moest een reeks onderzoeken laten doen. Ze waren gecompliceerd en zouden nogal wat tijd in beslag nemen. Over een maand zou het probleem verdwenen kunnen zijn, de pijnen zouden verdwijnen zoals ze gekomen waren. Ik had er goed aan gedaan met hem te gaan praten, maar juist omdat ik met hem gepraat had kon ik het nu loslaten en de draad van mijn leven weer oppakken. Ik zou de onderzoeken laten doen, zonder erover na te denken waarvoor ze waren, alsof ze niet meer dan een lastige bijkomstigheid waren.

Dat was mijn goede voornemen op nieuwjaarsdag 2006.

De pijnen hadden echter andere plannen. De pijnen peinsden er niet over om terug te keren naar waar ze vandaan gekomen waren, waar dan ook vandaan. Daar had ik ook nooit over nagedacht. Ik wist zelfs niet meer *wanneer* ze voor het eerst gekomen waren. Maandenlang liep ik al in mezelf te mompelen: 'God, Tim, wat voel je je vandaag toch weer onbehaaglijk.' Of: 'Ach, wat vervelend telkens, dat wachten op die plas!' Maar zonder er ooit achteraan te zeggen dat dit een reeks symptomen was die steeds erger werden en met elkaar verband hielden.

'Ik voel me wat onbehaaglijk vandaag,' zei ik dan tegen mijn vrouw, als reden waarom ik geen zin had om de tuin om te spitten.

'Oké,' zei Rita glimlachend, 'misschien volgende week.'

Het woord 'onbehaaglijk' klonk veilig, vond ik, had iets behaaglijks.

Onbehaaglijkheid is geen pijn.

'Hoe lang heb je er al last van?' was Carlo's eerste vraag geweest toen ik me er eindelijk toe gezet had om met hem te gaan praten.

‘Nou, eens even zien...’

Ik fronste mijn voorhoofd. Nu ik erover nadacht, besepte ik dat ik me al heel lang ‘onbehaaglijk’ voelde. Misschien al wel jarenlang. Die onbehaaglijkheid was een deel van me geworden.

‘Het is in de afgelopen maanden erger geworden,’ zei ik.

Ik zou regelmatig bloed- en urineonderzoeken moeten laten doen, vertelde hij me. Plus een urinestraalonderzoek, een scan van de onderbuik, een urogram, een driedaags urineonderzoek en misschien een cystoscopie. Als de uitslagen naar Carlo’s verwachting waren, zou ik ernaar uit kunnen zien in april of mei geopereerd te worden. Hij benadrukte dat hij nooit vrienden opereerde, maar me naar een collega hier in Milaan zou verwijzen, een uitstekende chirurg.

Ernaar uitkijken? Integendeel. Ik hoopte dat de pijnen over vier maanden verdwenen zouden zijn.

Maar de pijnen werden erger. Ik merkte nu dat ik mijn broek eerst los moest maken voordat ik kon gaan zitten. Alles was stijf en gevoelig. Wanneer ik ’s morgens vroeg om vijf uur, halfzes wakker werd, kon ik niet meer in slaap komen. Er zat een brok hete lava in mijn buik. Ik stapte uit bed, dwaalde door het huis, zette een pot thee en at wat cornflakes. Ik wist dat ik daarna naar de wc zou vliegen. De pijn zou dan even afnemen en ik kon weer slapen.

Zou het ook kunnen zijn, vroeg ik Carlo toen ik hem belde, dat het echte probleem de ingewanden waren? Dat ik darmkanker had?

Hij lachte. ‘Nee.’

Ik voelde me terechtgewezen. Ik begon een hypochonder te worden die alleen nog aan zijn lichaamsfuncties dacht. Het was ook absurd om mensen met de details van mijn wc-bezoeken lastig te vallen! Ik moet niet meer met hem praten, besloot ik, niet tot alle onderzoeken gedaan waren. Praten heeft geen zin als je net grondige medische onderzoeken hebt geregeld. De onderzoeken zullen voor zichzelf spreken. Toch was het een opluchting dat ik, als ik om vijf uur naar beneden ging en ontbeet, erop kon rekenen dat ik meteen daarna naar de wc kon, verlost was van de pijn en een uur kon slapen.

Het leek vreemd voor een prostaatkwaal.

Maar klopte het wel dat ik te veel aan deze pijnen dacht? Ik was vaak bang. Ik dacht wel aan mogelijke oplossingen. Maar over het algemeen deed ik er alles aan om er níét over door te drammen, er niet in te ‘zwelgen’, zoals mijn moeder zou zeggen. En als Carlo, of een van de andere dokters die ik zou zien, me gevraagd had deze verschillende pijnen zorgvuldig te omschrijven, was ik daartoe waarschijnlijk niet eens in staat geweest. Eigenlijk was mijn lichaam me vreemd. Ik was me alleen van mijn lichaam bewust wanneer het anders reageerde dan normaal, wanneer het mijn werk *onderbrak*. Pijn was een inbreuk op mijn drukke werkschema. Ik onderzocht pijn niet. Ik besteedde er geen tijd aan. ‘Hoe kan ik ooit iets af krijgen,’ briede ik dan, ‘als ik me telkens met deze *stomme onderbrekingen* moet bezighouden?’

Ik noemde de pijnen altijd ‘stomme pijnen’ zoals ik het lawaai van wegwerkzaamheden buiten voor mijn kantoor altijd dat ‘stomme’ lawaai noemde. Het interesseerde me niet wat ze met die weg deden. Nee, ik deed het raam dicht, ging achter mijn computer zitten en stopte een paar nieuwe oordopjes in mijn oren. Ik had kortgeleden bij een postorderbedrijf in de vs een voorraad oordopjes van de beste kwaliteit gekocht, waar ik vijf jaar mee voort kon. Om het lawaai van alledag buiten te sluiten.

Dit alles gebeurde automatisch, in mijn ogen de enige zinnige reactie op alles wat een dag werken in de weg zat. En toen ik ten slotte wel het gevoel van pijn, van echte pijn, in plaats van onbehagen, moest erkennen, deed ik dat alleen omdat de pijn nu zo’n ruwe onderbreking vormde dat die niet langer genegeerd kon worden. Ik kon niet door de pijn heen werken. Maar zelfs toen was het niet noodzakelijk om dit te onderzoeken, er meer over te weten te komen, maar alleen om weer zo snel mogelijk tot de orde van de dag over te kunnen gaan. Een goed heet bad zou een mogelijke oplossing kunnen zijn voor dat kloppen in de bilnaad, bedacht ik. Ik kon in bad lezen. Ik kon wat research doen.

De pijn verdween niet. Heet water was niet de oplossing. Ik herinner me alleen nog dat ik razend werd toen Calvino in het badschuim wegzakte.

Op een gegeven moment kon ik niet langer achter mijn computer zitten. Dat was te pijnlijk. Ik moest staan.

Ik zette mijn laptop op borsthoogte op een plank van de boekenkast en werkte zo verder, waarbij ik regelmatig mijn gewicht van mijn ene naar mijn andere been verplaatste.

Victor Hugo schreef immers ook staande. Net als Günter Grass, heb ik gehoord.

Lichamelijke oefeningen zouden kunnen helpen, besloot ik. We wonen op het platteland en je kunt hier gemakkelijk hardlopen. Niet dat ik nou zo dol was op hardlopen. Het nut van lichamelijke oefeningen was volgens mij om je lichaam in conditie te houden, zodat je er geen last van had en door kon gaan met de dingen die je moest doen, zonder stomme onderbrekingen. Ik rende tien kilometer per keer.

En ik ging kanoën. De Adige in Verona is geen onaardige rivier om op en neer te roeien. Ik had een paar kajaks bij de kanoclub opgeslagen, die zou ik best wat vaker kunnen gebruiken. Eigenlijk vond ik kanoën veel leuker dan hardlopen; het gooit alleen je werkschema wat meer door de war. Je moet naar de stad rijden, je twee keer omkleden en je kleren na die tijd te drogen hangen. Het voordeel van kanoën is dat je je minder druk maakt om de verloren tijd, omdat je je tijdens het kanoën meer moet concentreren dan tijdens het hardlopen.

Een paar maanden lang, het moet in de herfst van 2004 zijn geweest, was ik vier, vijf keer per week aan het kanoën, en zolang ik in beweging bleef en me inspande, verdwenen de pijnen naar de achtergrond. Maar zodra ik me gedoucht had laaiden ze weer op, en vaak nog heftiger dan voorheen. De gedachte kwam bij me op dat al dat geren heuvel op, heuvel af en het aanspannen van mijn buikspieren tijdens het kajakken over de Adige de zaak wel eens erger konden maken. Misschien moest ik niet méér bewegen, maar juist helemaal geen oefeningen meer doen.

Het was een verlokkelijke gedachte. Maar of ik er nu wel of niet aan toegaf, het bevestigde wel dat lichamelijke oefening noch het probleem, noch de oplossing was. Deze pijnen trokken zich er niets van aan of ik ging hardlopen of niet.

Eten, drong mijn vrouw aan. Ik zou me meer in eten moeten verdiepen. En dat deed ik ook. Telkens weer probeerde ik verband te leggen tussen wat ik at en dronk (ik ben een gewoonte-

mens) en de verschillende pijnen die me plaagden.

Koffie lag als boosdoener voor de hand. Geen koffie meer! Een maand lang sloeg ik 's morgens om tien uur mijn cappuccino en 's middags om twee uur mijn espresso over.

Zonder resultaat.

Daarna was de alcohol aan de beurt. Het zijn altijd de genotsmiddelen die er het eerst aan moeten geloven. Ik liet mijn glas whisky 's avonds staan. Het verbaasde me hoe moeilijk dat was. Tegen halfelf snakte ik naar een glas. Blijkbaar was deze bescheiden gewoonte, die ik al jaren had, een verslaving geworden. Door, op advies van mijn vrouw, een kopje kamilletee te drinken, om het gat op te vullen, als het ware, hoopte ik half dat mijn lichaam in opstand zou komen en zich niets meer van mijn nobele streven zou aantrekken. Ja, dacht ik, mijn lichaam zou beginnen te trillen en zo rusteloos worden dat het resoluut naar de drankkast zou lopen om zich een glas whisky in te schenken.

Ik zat er met spanning op te wachten.

Mijn lichaam deed niets van dat alles. Integendeel, naarmate de dagen verstreken leek het zich steeds prettiger te voelen bij de kamilletee. Geïrriteerd troostte ik me met de gedachte dat als mijn lichaam de whisky minder goed verdroeg dan ik altijd gedacht had, er spoedig enige verlichting van de pijn zou moeten optreden.

Dat was niet het geval. De pijnen bleven precies daar waar ze zaten, of eigenlijk: ze verplaatsten zich op precies dezelfde manier als voorheen, en toen ik na een maand het experiment beëindigde en mezelf een groot bekeerglas Laphroaig inschonk, sliep ik zelfs beter dan ik in weken had gedaan. Ik had een pijnloze nacht, *met whisky*. Natuurlijk herhaalde ik dit de volgende avond, om vervolgens tot de ontdekking te komen dat alles weer als vanouds was. Dezelfde onbehaaglijkheid, dezelfde pijn, dezelfde heerlijke Laphroaig.

Na de whisky liet ik het bier staan, dat ik vroeg op de avond dronk.

Na het bier liet ik de wijn staan, die ik in het weekend dronk.

Op een gegeven moment bedacht ik dat rood vlees wel eens het probleem zou kunnen zijn.

Dat was niet zo.