

UP

MYRTHE $\frac{1}{d}$ MEER

UP



the house of books

Alles in dit boek is op waarheid gebaseerd, maar in verband met de privacy zijn alle personages, achtergronden en gebeurtenissen volledig geanonimiseerd en gefictionaliseerd. Iedere vorm van herkenning berust daarom op toeval.

© Myrthe van der Meer, 2015

Deze uitgave is tot stand gekomen door bemiddeling van Sebes & van Gelderen Literair agentschap, te Amsterdam.

© The House of Books, Amsterdam 2015

Omslagontwerp: Bloemendaal & Dekkers/Myrthe van der Meer

Omslagillustratie: Myrthe van der Meer

Typografie: Perfect Service

ISBN 978 90 443 4720 3

ISBN 978 90 443 4721 0 (e-book)

NUR 301

www.thehouseofbooks.com

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

The House of Books is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



*Hello darkness, my old friend,
I've come to talk with you again.
Because a vision softly creeping,
Left its seeds while I was sleeping,
And the vision that was planted
In my brain
Still remains
Within the sound
Of silence*

– Simon & Garfunkel, 'The Sound of Silence'

Vrijdag

Ik stop de muziek en druk op *repeat*. Dan spring ik met twee treden tegelijk de trap van het ziekenhuis op en glimlach breed.

Hello darkness, my old friend.

Toepasselijker kan haast niet, op mijn laatste dag op de paaz. Vandaag meldde ik me voor het laatst bij het secretariaat voor mijn afspraak. Nu loop ik met een intens gevoel van dankbaarheid en geluk naar de ziekenhuisapotheek voor mijn laatste pillen en over een klein kwartier heb ik mijn laatste afspraak met mijn psychiater, dokter Visser.

Een goede dag.

Na vandaag ben ik namelijk psychiatrisch patiënt af. Natuurlijk, therapie moet je netjes afbouwen, ook met pillen kun je niet in één keer stoppen en ik zal hier nog af en toe komen voor een gesprek met mijn psycholoog, maar dat is toch anders. Een psycholoog is als een psychisch zijwieltje: handig voor de momenten dat je even de balans verliest, maar fietsen doe je verder zelf. Een psychiater daarentegen schroeft twee zijwieltjes aan je fiets, plant er een oranje vlaggetje op, geeft je een helm en bevestigt voor de zekerheid ook nog een duwstok; of je nou wilt of niet, je komt weer thuis, hoe dan ook. Psychiaters zijn namelijk geen praters. Zij zeggen het met pillen, en pillen zeggen alles: hoe je opstaat, hoe je hebt geslapen, of je je ontbijt binnenhoudt, vrolijk en uitgerust naar je werk gaat of juist de hele dag versuft op de bank ligt. De pillen zijn de baas. De afgelopen twee jaar heb ik ze dus braaf in alle soorten en maten geslikt, inclusief de bijbehorende bijwerkingen, maar feit is: ze hebben geholpen. De depressies zijn zo ver weg dat ik ze me nauwelijks nog kan voorstellen. De energie

stroomt door mijn lichaam, geen cel die er ook maar over peinst om dood te gaan, en na deze laatste trip naar de apotheek ligt pillen halen ook definitief in het verleden.

Ik klem de recepten dankbaar vast en stap de ziekenhuisapotheek binnen. De pillen hebben hun werk gedaan, maar nu ben ik zelf weer aan de beurt. Dokter Visser kan tevreden zijn; ik voel me goed. Ik voel me beter. Sterker nog: ik voel me geweldig.

‘Volgende.’

Met een licht gevoel van spijt maak ik een einde aan ‘The Sound of Silence’. Wat overblijft is het zachte gezoem van de tl-buizen boven de balie en de stoïcijnse stilte van de vrouw erachter. De apotheek is leeg. Ik stap naar voren en schuif de recepten over de balie. De apothekersassistente trekt ze naar zich toe en bestudeert ze met een nauwelijks onderdrukte gaap.

‘Emma Nieuwenhuis?’

Ik knik, geef braaf mijn geboortedatum – achtentwintig jaar oud, alweer twee jaar ouder en wijzer dan de eerste keer dat ik hier stond – en onderdruk een vreemd gevoel van opwinding als ze het lijstje affloopt. Ze zet met een frons een krabbeltje en verdwijnt achter de kastenrij.

Tevreden laat ik mijn blik door de lege hal van het ziekenhuis glijden. Blijkbaar wordt de mens pas na halfnegen ’s ochtends ziek. Ik onderdruk met een vreemd gevoel van verwondering een lach. Het zonlicht spat door de hal als een jonge vrouw met haar zontje, gevolgd door een klein, verformfaaid hondje, door de draaideuren naar binnen loopt. Ze knikt even in mijn richting en ik voel het geluk aanzwellen in mijn borst. Het leven is verrukkelijk.

‘We hebben alles, behalve de lithium. Die is op.’

Ik draai me om en zie de assistente achter de balie staan. ‘Sorry?’

Ze zucht en draait het computerscherm naar me toe. ‘We hebben niet genoeg lithium op voorraad om je alles in één keer mee te geven. Ik kan je nu wel een strip met tien pillen meegeven, dan

kun je de rest over twee dagen hier ophalen. Is dat goed?’

Een plotselinge vlaag van paniek, maar die veeg ik weer opzij. ‘Geen probleem. Of trouwens, kun je voor de rest van de pillen een herhaalrecept maken? Dan probeer ik het bij mijn eigen apotheek. Daar moest ik toch nog langs en die hebben vast nog wel wat op voorraad.’

De vrouw haalt haar schouders op en lost weer op tussen de pillen.

Ik werp snel een blik op de klok in de hal. Nog tien minuten en dan zit ik bij dokter Visser en dan is alles eindelijk... Hondje?

Fronsend kijk ik om. Het licht is zo fel dat ik moeite moet doen om mijn ogen niet af te wenden, maar dan zie ik het groepje weer, halverwege de hal. Het jongetje voelt mijn blik en verschuilt zich half achter zijn moeder. Het hondje volgt ze uitdrukingsloos. Een hond in het ziekenhuis? Verbaasd volg ik zijn bewegingen, maar hij trekt zich niets van me aan. Natuurlijk, besef ik. Een therapiehond. Dan zie ik een flard van een roodkleurig tuigje op zijn rug en begin te lachen. De assistente kijkt op en ik zoek snel naar een verklaring.

‘Mooi weertje,’ zeg ik maar en ik knik naar de draaideur.

‘Zeg dat wel,’ mompelt ze hoofdschuddend. ‘De paraplu’s liepen nog nooit zo hard.’ Ze groet een man die achter me de apotheek binnenkomt. Een waaier van regendruppels spat van zijn haren op de toonbank uiteen en verrast volg ik hun sporen terwijl hij naar de paraplubak loopt.

Regen? Nu? Argwanend draai ik me om. Het hondje wacht naast zijn baasjes voor de lift en negeert me professioneel. Dan zie ik hoe zich vier geruststellende plasjes rond zijn pootjes vormen en ik voel hoe mijn lichaam zich weer ontspant. Het is herfst. Natuurlijk regent het. De kunst is om door de regen de zon te blijven zien.

‘Dit zijn ze dan.’ Een stapel doosjes wordt in mijn richting geschoven met het herhaalrecept erbovenop. ‘Tasje nodig?’

Ik schud mijn hoofd en voel hoe mijn hart opspringt als ik mijn tas weer sluit. Pillen, herhaalrecept, ik heb alles wat ik nodig heb. En zelfs al had ik dat niet, dan maakte het ook niet uit. Vandaag mijn laatste gesprek in de psychiatrie, morgen de vrijheid.

Met een zwaar gebaar gooi ik de tas over mijn schouder en stap over de drempel. Dan blijf ik staan. Bedachtzaam draai ik me om.

‘Hebt u trouwens ook vizels?’

Ziek

Weinig gangen in het ziekenhuis zijn zo beladen als de loopbrug naar de paaz; wie naar het ziekenhuis gaat, is ziek in zijn lijf. Wie naar de paaz gaat, is ziek in zijn hoofd. Dat het hoofd ook een onderdeel van het lijf is, is blijkbaar nog niet bij iedereen bekend.

Ik schud geamuseerd mijn hoofd als ik de brug op stap. Twee wanden, een dak en een vloer. Kan zoiets simpels dan echt nog altijd zoveel emoties oproepen?

Als de vloerbedekking van de loopbrug plaatsmaakt voor het versleten linoleum van de paaz, blijf ik echter met een onverwacht gevoel van ontroering staan. Rechts het secretariaat en de kamers van de therapeuten, links de koffieautomaat en de stoeltjes van de wachtruimte, en aan het einde daarvan de trap naar de opnameafdeling, veilig op de begane grond.

‘Hé, Emma, jij hier?’

Verrast kijk ik om. Sandra schudt de regen uit haar haren en kijkt me verheugd aan. ‘Dat is lang geleden. Hoe gaat het? Je ziet er goed uit. Wat kom je doen?’

‘Maak je geen zorgen,’ zeg ik, en ik wuif lacherig de woordenwerval van de verpleegkundige weg. ‘Slechts op bezoek. Gewoon weer een afspraak.’

‘Met Lars? Maar die is toch op vakantie?’

Lars is inderdaad op vakantie. Mijn psycholoog, die altijd hamert op orde, netheid en regelmaat in het behandelprogramma, vond

het twee weken geleden blijkbaar geen probleem om datzelfde schema volledig overboord te gooien in ruil voor drie weken vakantie. Voor hem, welteverstaan. Ik besluit echter om daar niet verder op in te gaan. ‘Ik moet naar dokter Visser.’

‘Ik heb haar nog niet gezien, maar ik ben zelf ook net binnen. Ik moet naar beneden, maar leuk om je weer eens tegen het lijf te lopen. Misschien zien we elkaar nog wel een keer.’

‘Ik vind alles best, zolang het maar niet beneden is.’

Ze lacht, knijpt me even in mijn arm en verdwijnt dan achter de zware deur van het trappenhuis. Twee jaar geleden was zij mijn verpleegkundige en was ik vijf maanden lang haar patiënt. Beneden. Nu ontmoeten we elkaar boven, is zij gewoon een oude bekende en ben ik... Ik glimlach breed. Nu ben ik mezelf.

Ik ga op een van de stoeltjes zitten en werp een blik op de klok. Halfnegen. Ik schud mijn hoofd en kijk naar het secretariaat. Dat is leeg. Ik kijk op mijn mobieltje, maar ook dat is onverbiddelijk. Dokter Visser is te laat en er is niemand om mij dat te vertellen. Ik blijf nog een paar minuten zitten, leg alle tijdschriften netjes op een stapel en loop ten slotte naar de koffieautomaat.

‘Mevrouw Nieuwenhuis?’

Verbaasd draai ik me om. De vrouw die normaal gesproken aan de computer van het secretariaat vastgeplakt zit, staat nu achter me. In haar handen verfrommelt ze een briefje en ze ontwijkt schichtig mijn blik. ‘Uw afspraak met dokter Visser is...’ Ze kucht ongemakkelijk. ‘Dokter Visser is ziek. Ze heeft gevraagd of een collega uw gesprek over kon nemen...’ Ze werpt een snelle blik op het papierdje. ‘... in verband met vorige week.’

Van vorige week kan ik me niet zo gek veel herinneren, maar de secretaresse is altijd aardig tegen me geweest en ik voel me uitzonderlijk mild vandaag, dus ik knik. Ze lijkt het echter niet te zien.

‘De vervanger is er toevallig al, dus als u hier wacht, dan komt hij u zo halen.’

Ik wil vragen wie die ‘hij’ dan is, maar voor ik het weet is ze alweer verdwenen achter de veilige muren van het secretariaat.

Geweldig. Mijn laatste afspraak als patiënt en de dokter is ziek. Vroeger zou ik hier boos over zijn geworden. Maar nu... Een warm gevoel van oprechte desinteresse verspreidt zich door mijn lichaam. Dokter Visser en ik zijn nooit echt dikke vriendinnen geweest. Zij was de jonge, ambitieuze psychiater, ik het hopeloze geval, maar sinds we geaccepteerd hebben dat wij nooit die warme moeder-dochterband zullen hebben die anderen blijkbaar wel met hun psychiater hebben, leven we in vredige koelte langs elkaar heen. En het was goed. Ik had het leuk gevonden om dit laatste gesprek samen te doen, alleen al om haar te laten zien hoe goed het nu gaat zodat zij ook nog even eer van haar werk zou hebben, om er dan met wederzijdse instemming een eind aan te maken – breien –, maar dit is ook goed. Ik stuur wel een bos bloemen. Of een kaartje. Of niets. Eigenlijk maakt het niet uit, besef ik dan. Het is allemaal hetzelfde. Of ik iets koop of niet, of zij er vandaag is of niet, uiteindelijk komt alles op hetzelfde neer; ik voel me geweldig, en dat neemt niemand me meer af. Tevreden sluit ik mijn ogen en leun achterover in mijn stoel.

‘Mevrouw... Nieuwenhuis?’

Als ik opkijk, staat er een jonge, slanke man bij de balie. Eind dertig, Indiaas, Pakistaans, iets in die richting. Eén ding weet ik zeker: dit is niet dokter Visser.

De man bladert fronsend door een klembord vol papieren, lijkt te beseffen dat het antwoord weleens voor hem zou kunnen staan en kijkt vragend de gang rond.

‘Bent u mevrouw Nieuwenhuis?’

Ik gebaar geamuseerd door de lege ruimte en sta op. ‘Weinig andere kandidaten voor dokter Visser vandaag.’

Hij kijkt me enkele seconden bewegingloos aan. ‘Rajid Panjani, psychiater,’ zegt hij en hij schudt mijn hand. ‘Het lijkt me het beste als we maar meteen naar mijn kamer gaan.’

De vrouw van het secretariaat knikt me achter de balie bemoeidigend toe, wendt dan haar gezicht af en snuit uitvoerig haar neus. Haar ogen zijn opvallend rood. Ineens vraag ik me af of me iets ontgaat.

Dokter Panjani kijkt me onderzoekend aan. ‘Komt u?’

Ergens in mijn hoofd begint een belletje te rinkelen. Klein en subtiel, maar onmiskenbaar een alarm. Ik voel hoe mijn ademhaling oppervlakkiger wordt en mijn hartslag versnelt, maar dan schud ik het van me af. Dokter Visser of dokter Panjani, uiteindelijk komt het allemaal op hetzelfde neer. Ik ben er. Ik heb mijn plicht gedaan, mijn taak volbracht, en na vandaag maakt het toch allemaal niet meer uit. Gerustgesteld pak ik mijn tas van de stoel.

‘Ik kom.’

Gesprek

‘Ga zitten.’

Dokter Panjani neemt aan de andere kant van het bureau plaats en lijkt niet precies te weten hoe hij moet beginnen. Ik knik. Een eerste keer is altijd moeilijk. Terwijl hij de papieren uit het klembord haalt, op het bureau legt en ze dan toch weer in zijn hand neemt, laat ik mijn blik door de kamer dwalen. Gek.

Misschien is het omdat dokter Visser er niet is, maar de ruimte lijkt anders. Lichter, contrastrijker. De foldertjes in het rek in de hoek lijken minder afgeleefd en de ramen zijn weliswaar nog net zo groezelig, maar het lijkt alsof het licht zich daar vandaag niets van aantrekt en de vlekken juist gebruikt in een fascinerend spel met schaduwen van de gordijnen. Het is alsof het eerst allemaal alleen maar bestond, terwijl nu...

Terwijl nu alles leeft.

Als dokter Panjani kucht, trek ik mijn ogen met moeite van het schouwspel af. Hij aarzelt en legt de papieren toch maar weer neer, als een man die iets moet zeggen maar niet precies weet hoe.

Ik voel me vandaag ongekeken vergevingsgezind en wacht geduldig.

Hij schraapt zijn keel. 'Voor we beginnen, moet ik helaas zeggen... Ik ben bang dat ik slecht nieuws heb.'

Ik knik.

'Gisteren is dokter Visser...' begint hij, en hij ontwijkt mijn blik. 'Gisteravond is de man van dokter Visser overleden.'

Ik kijk hem niet-begrijpend aan. Dan besef ik dat er een reactie verwacht wordt. 'O.'

Terwijl hij moeizaam tussen de grenzen van privacy en openbare informatie laveert – hartprobleem, niemand zag het aankomen, drie kinderen, verlof voor onbepaalde tijd – voel ik hoe de verbijstering mijn voorhoofd rimpelt.

De man van dokter Visser?

Kinderen?

'... wij hoorden het ook vanochtend pas, maar u was er al, anders was u wel gebeld.' Hij pauzeert en kijkt me onderzoekend aan. 'Ik kan me voorstellen dat dit nieuws als een enorme klap komt. Wat gaat er nu door u heen?'

Wat gaat er nu door me heen? U? Door mij? Ik, die altijd gewoon 'je' was? De situatie is te bizar voor woorden.

'Kinderen?' vraag ik ongelovig. 'Heeft dokter Visser dan kinderen?'

Al die tijd, en ik heb dat nooit geweten? Als ik de observerende stilte aan de andere kant van het bureau opmerk, herpak ik mezelf. 'Dat is verschrikkelijk nieuws, natuurlijk,' zeg ik haastig. 'Van haar man, bedoel ik. En ook voor haar, natuurlijk. En de kinderen. Ik wist niet dat ze getrouwd was, maar zoiets wens je niemand toe. Al helemaal niet iemand met kinderen.'

Kinderen.

Dan schud ik mijn hoofd. Dit is vast niet het moment om je over dat soort zaken te verbazen. En het maakt natuurlijk ook niet uit of ze kinderen heeft of niet. Op de schaal der dingen maakt het

allemaal niets uit. Ik werp heimelijk een blik op de klok en beseft dan dat de stilte nog steeds voortduurt.

‘En dan ook net vandaag,’ zeg ik.

‘Wat bedoelt u?’

Mijn innerlijke kind gruwet van het ge-u, maar ik leg het streng het zwijgen op. ‘Nou ja, dit zou ons laatste gesprek zijn.’

Dokter Panjani trekt een wenkbrauw op en haalt een vel papier uit het stapeltje. ‘Laatste gesprek?’

‘Ja.’ Ik buig me over de tafel en probeer iets mee te krijgen van wat erop geschreven staat, maar tevergeefs. ‘Misschien is ze vergeten om dat door te geven?’

Dokter Panjani kijkt me dan zorgvuldig aan. ‘Emma... Mag ik je Emma noemen?’

Ineens ben ik op mijn hoede.

‘Dokter Visser heeft daar inderdaad niets over opgeschreven, integendeel...’

‘Maar dat verandert er toch niets aan?’ zeg ik snel. ‘Dan doe ik mijn laatste gesprek toch gewoon met jou? Het is natuurlijk jammer dat ze er zelf niet bij is, maar het komt toch gewoon in mijn dossier? Dan leest ze het later alsnog.’

‘Ze heeft niets over een laatste gesprek geschreven,’ zegt hij met nadruk. ‘Wat ze wél heeft geschreven, is deze mail.’

Ik probeer iets ervan te lezen, maar dokter Panjani vouwt het papier vakkundig van me weg.

‘Deze mail stuurde ze vanochtend aan het team, dus dat geeft wel aan hoe ernstig ze jouw situatie neemt. En wat ze hier schrijft, kan ik erg moeilijk rijmen met wat je mij vertelt.’

Ik frons en staar naar de oplichtende muur achter hem.

‘Vanochtend nog,’ herhaalt hij. ‘Als mijn collega op zo’n moment nog een e-mail naar het team stuurt om ervoor te zorgen dat deze afspraak absoluut doorgaat, dan neem ik wat zij schrijft uiterst serieus. Dus afgezien van het nieuws over dokter Visser, hoe gaat het met je?’

‘Goed.’

‘Goed?’

Ik knijp mijn ogen samen en voel me inmiddels meer dan goed. Argwanend, achterdochtig en geïrriteerd, zo voel ik me nu ook. Ik ga echter braaf alle rafeltjes in mijn gedachten af, druk het lichtspel weg uit mijn geheugen, volg de golfjes van emoties tot die weer kalm in mijn schedel kabbelen en deel dan mijn conclusie. ‘Ja, goed.’

‘Ik heb anders begrepen dat het juist niet zo goed met je ging. Dat je depressief was, al een paar maanden lang.’

‘O ja, depressief,’ zeg ik welwillend. ‘Ja, daar kan ik me wel iets van herinneren. Somber en zo.’

‘Hier staat dat je vorige week zo somber was dat je over zelfmoord nadacht.’

Ik haal mijn schouders op. ‘Dan zal ik wel depressief zijn geweest. Maar dat was toen. Dit is nu.’

‘En hoe voel je je nu dan?’

Hoe voel ik me nu? Hoe leg je iemand die blind is uit hoe het is om te zien? Hoe leg je aan iemand die naar de lucht kijkt uit dat de maan geen bleekgeel schijfje aan de hemel is, maar een gigantisch hemellichaam dat met duizenden kilometers per uur door de ruimte geslingerd wordt? Dat de lucht boven onze hoofden niet eens blauw is, maar inktzwart, en dat de enige reden waarom we dat niet zien is dat de dampkring alles vertroebelt? En hoe leg je uit hoe het is als die eeuwige mist om je hoofd optrekt en je ineens alles ziet zoals het werkelijk is, waarom het is en hoe het altijd zal zijn?

Belangrijker nog: hoe leg je dat uit aan een psychiater?

‘Goed,’ zeg ik maar. ‘Helder.’

Als ik zijn blik zie, zucht ik diep. ‘Ik voel me prima. Echt waar. Ik snap niet waarom iedereen daar een probleem van moet maken.’

‘Iedereen?’

‘Nou ja, jij nu. Mijn vriend Sergei. Het doel is toch altijd geweest

om mij weer uit een depressie te halen? Nu gaat het goed, en dan is het ook weer fout. Sorry, maar dit is toch juist waar het om gaat? Hoe ongeloofwaardig het misschien mag klinken, soms geneest een patiënt van een depressie. Shit happens.’

‘En je familie?’

Het is heel subtiel, voor het blote oog nauwelijks zichtbaar, maar de kamer wordt iets donkerder. Behoedzamer, alsof ik niet alleen het licht zie, maar ook de schaduwen die het oproept. Het heden bestaat alleen bij de gratie van het verleden. En het verleden... Abrupt schud ik de herinnering van me af. ‘Mijn ouders hebben het druk met David, mijn broer. Die is autistisch en woont nu net onder begeleiding op kamers. Mijn andere broer is in het buitenland en mijn zusje Elise heeft het druk met haar studie.’ Ik ga ze niet nog een keer met mijn problemen belasten. Vanaf nu gaat het juist goed. Vanaf nu gaat alles eindelijk goed. ‘Mijn familie maakt zich geen zorgen.’

‘Heb je ze verteld hoe het met je gaat?’

‘Ik heb verteld dat het goed gaat. Want ik voel me ook goed – geweldig zelfs – dus wat is dan een beter moment om de gesprekken met mijn psychiater te beëindigen? Dit is dan toch hét moment om met alles te stoppen? Ik ben erg dankbaar voor wat iedereen voor me gedaan heeft, maar ik heb jullie hulp niet meer nodig. Hoe kan het nou ooit nog beter met me gaan dan nu?’

Dokter Panjani werpt een blik op de klok, maar ik weet niet of dat is om te zien hoe snel hij van me af kan zijn, of dat hij wil weten hoelang hij me nog hier kan houden. ‘Dit gesprek gaat niet helemaal zoals ik verwacht had,’ zegt hij uiteindelijk.

‘Hier hetzelfde,’ zeg ik gul. Nog tien minuten en dan ben ik weg, dokter, denk ik met een vilein genoegen.

Hij aarzelt, besluit dan het over een andere boeg te gooien. ‘Ik ken je natuurlijk niet, maar ik vind je wat...’ Hij kijkt naar mijn voet, die onophoudelijk tegen de tafelpoot tikt. Met een ingehouden vloek klem ik hem achter mijn been. ‘... gespannen overko-

men. Gestrest. Wat ga je doen als je straks hier weggaat?’

Ik schiet in de lach. ‘Wat niet? Pillen halen, een vijzel kopen, eten, koken, slapen, gewoon.’

‘Pillen? Waarom zou je...’ Ineens veert hij op en duikt in zijn papieren. ‘Hier staat dat je de afgelopen weken steeds maar voor zeven dagen medicijnen meekreeg om het risico op suïcide te verkleinen. Ik heb je geen recept gegeven, dus hoe haal je dan pillen?’

‘O, maar ik had nog recepten. Die krijg je bij elke afspraak mee voor pillen tot de volgende keer, maar als de volgende afspraak eerder valt dan gepland, dan heb je dus pillen over. En recepten. Nu nog maar eentje,’ zeg ik met een licht gevoel van spijt, ‘die wissel ik vanmiddag in. De rest heb ik gisteren al opgehaald.’

‘Maar als je...’ Hij fronst. ‘Hoeveel pillen heb je in huis?’

‘Met of zonder recepten?’

‘Zonder.’

‘Dat weet ik niet precies. Soms krijg je maar een half doosje en niet elke strip zit vol, dus...’

‘Ongeveer,’ zegt hij kortaf.

In gedachten ga ik de keukenla af, alle strips en doosjes die samen precies voor de besteklade passen, alsof die ervoor gemaakt is. Alsof alles al mijn hele leven op dit moment heeft gewacht. ‘Tweehonderd?’

De man tegenover me kijkt me ernstig aan. ‘En wat ben je daarmee van plan?’

‘Nou, eerst moet ik die vijzel hebben. Dan de rest ophalen. Het vernalen zal wel wat tijd kosten en dat wil je toch ook netjes doen, en dan...’

‘Dan wat?’

‘Dan neem ik ze in. Ik dacht morgenochtend, bij het ontbijt. Met yoghurt.’

Het lijkt alsof dokter Panjani mijn woorden even moet verwerken. Zijn gezicht verstrakt. ‘Begrijp ik het goed dat je suïcide wilt plegen?’

‘Zelfmoord?’ Ik begin te lachen. ‘Natuurlijk niet. Het gaat goed met me. Ik heb komende week vrij, maar ik heb genoeg te doen. Ik werk; ik redigeer een tekst...’ Ik klop op mijn tas en voel de geruststellend grote, lompe hoekigheid van mijn laptop door de stof heen. ‘Ik ben niet depressief, juist het tegenovergestelde: ik voel me geweldig. Ik ga dat niet kapotmaken. Juist niet! Ik ga er juist voor zorgen dat dit gevoel nooit meer kapot kan.’

‘Maar waar komt dit idee dan vandaan? Is er een aanleiding? Wat is er gebeurd?’

‘Er is niets gebeurd. De tijd is rijp.’

Dokter Panjani kijkt me raadselachtig aan.

‘Het is gewoon iets wat moet gebeuren. Juist omdat het nu goed gaat. Dat is toch logisch? Dit is geen wanhoopsdaad. Zo is het gewoon het beste.’

‘Je bent van plan om zelfmoord te plegen en dat is geen wanhoopsdaad?’

‘Bij zelfmoord kies je noodgedwongen voor de slechtste optie. Ik kies uit vrije wil voor de beste optie. Dat is het verschil.’

Het is alsof met elk woord de afstand tussen ons groter wordt, alsof de tafel die ons scheidt langzaam verandert in een oceaan van onbegrip.

‘Meen je dit serieus?’

Ik knik.

Hij kijkt me strak aan. ‘In dat geval blijft er nog maar één keus over: of je gaat nu naar huis en levert al je medicatie en recepten in, of je wordt opgenomen.’

Ik schiet in de lach. ‘Maar dat is onzin! Dat maakt toch juist alles weer ongedaan? En bovendien heb ik een deel van de pillen die ik thuis heb al half vermalen, dus daar heb je niets aan. En één recept ligt al bij de apotheek, dus dat kan ik ook niet teruggeven.’

‘Dat regel ik wel,’ zegt hij kortaf. ‘De vraag is: ben jij bereid om je pillen in te leveren?’

Ongelovig staar ik hem aan. Ben ik dan echt de enige die de ab-

surditeit van dit alles inziet? Pillen inleveren? Mijn pillen? En dan voel ik woede. Woede omdat de man aan de andere kant van de tafel mij mijn uitweg wil ontnemen, mijn ontsnapping, de nooduitgang die ik eindelijk had gevonden, na maanden van somberheid, depressies en zelfmoordgedachten. Nu heb ik eindelijk de oplossing gevonden en die wil hij me afnemen? Hij, een invalpsychiater? Iemand die mij helemaal niet kent?

‘Ik wil best beloven dat ik de pillen niet ga gebruiken, maar ik wil ze wel houden.’

Hij lijkt niet onder de indruk. ‘Waarom wil je ze houden?’

‘Ik wil ze achter de hand houden voor als het nodig is.’

‘Je wilt de drempel verlagen.’

‘Ja,’ zeg ik verbaasd. ‘Zo kun je het ook stellen. Dit is het beste moment om het te doen, en als dat niet kan, dan is dit naar mijn idee een goed moment om alvast voorbereidingen te treffen.’

‘Emma, ik wil dat je beseft dat dit een behoorlijk ernstige situatie is. Ik wil dat je dit serieus neemt: ga je de medicatie inleveren?’

‘Hoe kan ik dit nou serieus nemen als het allemaal compleet onlogisch en onzinnig klinkt?’

‘Dit is geen onzin.’

‘Zo klinkt het wel.’

‘Dat begrijp ik,’ zegt hij, ‘en dat is ook het probleem.’ Hij duwt zich iets van het bureau af, alsof hij de afstand tussen ons probeert te vergroten, en knikt spijtig. ‘En dat is ook waarom je vandaag nog opgenomen wordt.’

Het is alsof ik een stomp in mijn buik krijg.

Opgenomen.

Ik klap dubbel in mijn stoel, duw mijn vuisten in mijn maag en voel hoe mijn lichaam met grote halen begint te huilen, bijna te kokhalzen, terwijl ik me in blinde paniek afvraag wat er net gebeurd is.

Opgenomen.