



VER
TROOST
INGEN

Gewone woorden van

DIRK
DE
WACHTER

Lannoo
Campus

Inhoud

DE GEWONE WOORDEN — 7

I DE BEHOEFTE AAN TROOST — II

2 TROOST BIJ DE ANDER — 2I

3 DE TROOST VAN HET KLEINE GOEDE — 35

4 TWEE SOORTEN TROOST — 43

5 DE TROOST VAN HET NIET-WETEN — 53

6 TROOST VAN DE RITUELEN — 6I

7 TROOST VAN HET SAMENZIJN — 7I

8 TROOST IN DE FILOSOFIE — 79

9 TROOST VAN HET KLEINE GOEDE (BIS) — 89

IO PSEUDOTROOST EN VALSE TROOST — 99

II TROOST VAN BACH EN COHEN — III

I2 TROOST DOOR DE KUNST — I27

I3 TROOST DOOR DE POËZIE — I37

I4 TROOST DOOR GOD EN NATUUR — I43

I5 CONSOLATION A PARIS — I49

*Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen
Aber deine Tröstungen erquicken meine Seele.*

Uit cantate BWV21, van Johann Sebastian Bach

De gewone woorden

Het menselijk bestaan meandert onvoorspelbaar door de oneindigheid van de kosmos. Met wat geluk blijft de weg redelijk begaanbaar, en vliegen we niet uit de plots opdoemende bochten.

De kunst van het leven bestaat erin om aan de goede kant van de baan te blijven: daar waar het licht schijnt, waar de berm stevig zijn en de warmte van de zon ons aangenaam kan koesteren. Zo kan het leven prettig kuierend of nieuwsgierig lopend zijn. We trachten de lastige kant te vermijden, waar het donker is, slijkerig en vuil, waar we struikelen over puntige rotsen, waar we gekwetst kunnen worden en bedroefd en pijnlijk onderuitgaan. Het vergt wat aandacht om op de kronkelige weg steeds weer de juiste kant te zoeken. Met wat geluk worden we onderweg ook bijgestaan om de betere doorgangen te vinden in de lastige passages, krijgen we de nodige ondersteuning en opvang bij de onvermijdelijke struikelingen op onze eigen specifieke tocht. Zo gaat het leven, zo brengen de lastigheden ons soms dichter bij elkaar.

Zelf heb ik veel geluk gehad op mijn persoonlijke pad. De weg verliep voorspoedig, de valpartijen waren beperkt, vooral de nabijheid en de bijstand van vele medemensen waren mijn deel. Ik ben een dankbaar mens. Vanuit die geprivilegieerde positie kan ik mij engageren om anderen bij te staan. Dat is wat ik als arts en therapeut in ieder geval probeer te doen. Het geeft zin aan mijn bestaan.

Vorig jaar kwam ik plots voor een haarspeldbocht te staan, boven een diepe afgrond. Zoals zoveel mensen werd ik geconfronteerd met een levensbedreigend gezondheidsprobleem. De positie van hulpverlener die ik zo goed ken, draaide plots om naar die van een afhankelijke en hulpbehoevende patiënt. Een bijzondere ervaring: bedreigend, angstwekkend, de dood ademde koud in mijn nek.

Toch donderde ik niet in de afgrond. Opnieuw waren mijn geliefden daar om mij vast te houden. Een meer wezenlijke beleving bestaat er volgens mij niet. Ik had alweer veel geluk. In noodlijdende situaties gedragen worden door je bezorgde naasten is een diepmenselijke ervaring, waarin de mensheid zich toont in haar meest verheven kant.

Naast de steun van familie en goede vrienden, artsen, verpleegkundigen, collega's, dichte en verdere kennissen werd ik geconfronteerd met een voor mij bijzonder fenomeen. Zodra mijn toestand bekend was in de media – een gevolg van mijn publieke positie, die op lastige momenten erg dubbel aanvoelt – werd ik overspoeld met reacties van mensen die me totaal onbekend waren. Velen van hen waren zelf geconfronteerd met ernstige medische problemen of andere ellendige gebeurtenissen in hun bestaan. Zij stonden ook aan de afgrond of hadden het eerder meegemaakt. Ze werden blijkbaar getroost in de herkenning van hun situatie, die soms van een heel andere feitelijkheid was.

Het zette me aan het denken – toch wanneer ik daar na een tijdje weer wat beter toe in staat was. Het tonen van kwetsbaarheid lijkt een heel krachtige verbinding te leggen, een die nodig is om niet eenzaam af te glijden in de ravijnen van duisternis en wanhoop. Het blijft een broos evenwicht: om niet te vervallen in een sfeer van slachtofferschap en miserabilisme, maar integendeel die herkenbare hoopvolheid te kunnen delen. In waardigheid, met geheven hoofd. *L'attente d'un avenir incertain*, zoals de Franse filosoof Emmanuel Levinas de hoop treffend definieert.

Naast de noodzakelijke fysieke nabijheid kunnen ook woorden ons omarmen, onze taal kan de verbinding op afstand enigszins overbruggen. Gesproken en geschreven boodschappen, ook via sociale media, brengen troost en ondersteuning, zoals ik zelf concreet en overdadig heb mogen ondervinden. Het bleek ook, in alle bescheidenheid, dat sommige van mijn geschreven woorden van betekenis konden zijn voor mensen in nood. Mijn eigen woorden, mijn gewone woorden. Neergeschreven zoals ik ze ook in gesprekken vertel, zoals ik ze zelf heb ervaren. Het blijft wat onwennig.

I

DE BEHOEFTE AAN TROOST

Natuurlijk ga je altijd van de hoop uit. De hoop dat jij degene bent die ontsnapt. Dat jij degene bent die sterker is dan de prognose. Iedereen gaat van die hoop uit, dat is universeel, dat is menselijk, dat is wie we zijn. Zelfs als je dokter bent en weet wat de wetenschap zelf weet, ga je van die hoop uit. Dus ook ik.

Parijs, daar waren we.

Zo zouden alle boeken die ik schreef kunnen beginnen, want ik ben vaak in Parijs. Heel vaak en heel graag. Andere mensen gaan ontspannen naar de Auvergne, of trekken naar de bergen, eventueel gaan ze wandelen aan zee. Maar ik verkieis Parijs. Eigenlijk begon mijn leven er al lang voor ik er voor het eerst was en de stad zal mij nog heel lang overleven. Altijd komt Parijs terug en altijd ga ik terug naar die bijzondere stad.

Gelukkig niet alleen. Karin, mijn vrouw, houdt net zoveel van Parijs als ik. In die liefde vinden we elkaar. Dus ook die ene dag, in de zomer van 2021, waren we er samen. Ergens midden in een vakantie van twee weken. We hadden een huis met een tuin gehuurd in het centrum. In Antwerpen hebben we die tuin niet. Maar daar wilden we op zomeravonden vrienden ontvangen en ook onze kinderen konden er op bezoek komen. Het was groot genoeg. Vroegere ateliers, zo zag het er in ieder geval uit, die later door rijke mensen gekocht waren om er lofts van te maken. Zij verhuren die in de zomer dan om de kosten te dekken. Zo gaat het leven. Ook dat van mij.

We waren in het Centre Pompidou, een plek die we niet overslaan als we in Parijs zijn. Wat ik vandaag een beetje ken van moderne kunst, heb ik te danken aan het Centre Pompidou. Het is in mijn leven van groot belang geweest. Zelfs in de troost, laat ik het woord hier nu al maar schrijven. Maar toen we er die dag binnenstapten, wist ik

nog niet hoe dwingend en dichtbij die behoefte aan troost zou worden. Alles begon immers heel gewoon. We kochten een ticket en gingen naar de wand van André Breton. Breton was een Franse schrijver, een surrealist, de man die het *Manifest van het Surrealisme* schreef. In het Centre Pompidou heeft hij zijn eigen muur: *le Mur d'André Breton*. Het is een reconstructie van een kamertje van het huis aan de Rue Fontaine in het negende arrondissement waarin hij gewoond heeft. Heel mooi vind ik dat. Heel bijzonder. Maximalistisch en voor iemand als ik, die graag woont in een huis met veel kunst aan de muur, zelfs een beetje herkenbaar. Al was de collectie van André Breton van een heel andere orde. Wij hebben mooie werken hangen, maar geen Picasso's. Dat had Breton wel. Net als veel kleine werkjes, Afrikaanse kunst en outsiderkunst. Het is een fantastische verzameling en in die kamer met die wand in het Centre Pompidou zie je, dankzij een video, nog meer. Het is een filmpje dat in zijn oorspronkelijke huis gemaakt werd. De camera loopt er rond en jij, als kijker, loopt dus mee.

Elke keer ga ik naar die wand van André Breton kijken. Er staat een bankje waarop ik ga zitten. Ook die dag.

Ik zat op dat bankje en plots werd ik overvallen door helse krampen in mijn buik. Een pijn die ik niet kende, die ik niet meteen kon thuisbrengen, maar die me geen keuze liet. Op het toilet verloor ik veel bloed. In hoe dat in mijn herinnering werd

opgeslagen, was dat een liter. Dat zal natuurlijk niet kloppen, want dan had ik nooit opnieuw op kunnen staan. Maar het was heel veel, en ik beleefde het als een rampzalig gebeuren. Daar al. Op dat moment. Ik ben immers dokter en ik wist heel goed dat dit niet goed was. Helemaal niet goed.

De rest van de dag kwam ik relatief gewoon door, het ging eigenlijk wel, ik panikeerde dus niet. Urgentie leek me niet aan de orde. Ik schatte wel in dat het iets kwaadaardigs kon zijn, maar ik ben eerder van het rustige type. Als het zo zou zijn, zou het volgende week ook nog wel zo zijn. Al wilde ik het evenmin onderschatten en dus maakten we, vanuit Parijs, al een afspraak met een gastro-enteroloog. Mijn vrouw is huisarts, ze werkt vaak samen met die specialist, ze kent hem goed.

Hij onderzocht me en ik vertelde hem het verhaal van die dag op dat bankje voor de muur van André Breton in het Centre Pompidou. Bij een proctoscopie was niets te zien en dat was een geruststelling. Het eerste waar ik aan dacht, was een rectale tumor, dat komt vaker voor. Maar dat leek het dus niet te zijn. Maar we maken een afspraak voor een coloscopie. Dat had ik wel verwacht, maar het kon door mijn werk niet meteen. Het moest twee weken wachten en dat was geen probleem. De dokter zei me dat we niet te ongerust moesten zijn. Hij was het niet. *Als ik het niet ben, dan moet jij het ook niet zijn.* Ik wist dat hij dat zei om me gerust te stellen. Ik weet vandaag niet meer of ik die twee weken heel erg vaak dacht aan wat er zou komen.

Zoiets sluimert natuurlijk door je achterhoofd, maar ondertussen werk je en leef je en ga je door de dagen. Al is er niet aan te ontkomen, toch is het allemaal nieuw. Ik was altijd een gelukskind en had nog nooit een dag in een ziekenhuisbed gelegen. Nu zou het wel moeten. De dag brak aan.

Terwijl ik sliep, ging mijn vrouw een broodje eten in de cafetaria, maar terwijl ze daar zat werd haar naam omgeroepen. Nadien vertelde ze me dat ze dacht dat ik in de operatie was gebleven. Dat was gelukkig niet het geval. Maar voor ik uit de verdoving zou ontwaken, wilde de arts al even met haar praten. Met zijn coloscoop was hij niet voorbij een gezwel geraakt op 40 centimeter diep in mijn darm. Daar zat het bijna helemaal dicht en dat was dus wel urgent. Want zat het helemaal dicht, dan kun je krijgen wat dokters een ‘acute buik’ noemen. Dan moet er meteen geopereerd worden.

Dat nieuws was niet goed.

Dat nieuws was gewoon slecht.

Dat wist mijn vrouw.

Dat wist ik ook toen ik wakker werd. Het zou ook geen zin hebben om me de waarheid niet te vertellen. Misschien had ik het vooraf al verwacht, net als mijn vrouw trouwens, maar de arts vond het wel opmerkelijk dat wij allebei zo koelbloedig en beredeneerd naar zijn diagnose konden luisteren. Hij zei me wat ik al lang wist. Karin is een bijzondere vrouw en daar, op dat moment, had ik haar nodig.

Zoals die gastro-enteroloog. Hij is niet alleen een uitstekend specialist, hij is ook een prachtig mens. Een vriendelijke man. Een zorgzame man. Als patiënt heb je vriendelijke, zorgzame mensen nodig. Straffe dokters. Maar ook gewoon iemand die bij je bed komt zitten en vraagt hoe het met je gaat. Dat geluk had ik.

—

Het kon nu maar beter snel gaan en er volgde een reeks onderzoeken. Die het ene slechte nieuws na het andere brachten. Er waren klieren in mijn buik, dat zijn dus metastasen, uitzaaiingen. Met als allerslechtste nieuws dat er ook een metastase in mijn lever werd gevonden. Voor zo'n ontdekking bestaat er een term: stadium 4. Dat is prognostisch niet gunstig. Ik weet, als dokter, wat dat betekent. Met stadium 4 heb je 40 procent kans op vijfjaars-overleving. Dat is een bangelijk cijfer. Het is het cijfer van het slechte nieuws waar ik nu mee moet leven. Misschien ga ik hier toch aan dood.

Natuurlijk ga je altijd van de hoop uit. De hoop dat jij degene bent die ontsnapt. Dat jij degene bent die sterker is dan de prognose. Iedereen gaat van die hoop uit, dat is universeel, dat is menselijk, dat is wie we zijn. Zelfs als je dokter bent en weet wat de wetenschap zelf weet, ga je van die hoop uit. Dus ook ik.

Mijn pen aarzelt. Hoe schrijf je over een operatie die fysiek zo ingrijpend is? Plots was ik een pati-

ent. Ik, iemand die nooit ziek was geweest? Toen ik bijna veertig was, had ik een beroerte gehad en dat was schrikken, want het kan je dood betekenen. Iets wat me toen heel erg zwaar viel. De kinderen waren nog klein. Het was te vroeg om te gaan. Maar dat was het. Die ene keer, iets meer dan twintig jaar geleden. Nu werd ik geopereerd en voor het eerst in mijn leven onderging ik narcose. Vandaag staat de teller van de verdoving op vier. Dat verandert je leven. Van een zorgeloze mens ben ik een zorgelijke mens geworden. Dat zal nooit meer verdwijnen.

De ingreep was zwaar en daar lag ik dan met leidingen om me heen. En met een strakke planning. Wat moest volgen was een chemotherapie van tien sessies, elke veertien dagen. Een tweewekelijkse vergifbeurt in de hoop dat ze genezing brengt. Ik ben een stoïcijnse man en je neemt je voor 'het goed te willen doen'. Van paniek was geen sprake, maar de tristesse van die dagen is me wel bijgebleven. Bij momenten was ik erg triest. Dat wel. Zeker in het ziekenhuis, die eerste dagen na de operatie. Ik bleef er een week. Wat lang was. Normaal moet je sneller naar huis.

Thuis voelde ik me heel verzwakt, al had ik goede moed. Maar na een paar dagen ging het helemaal niet en moest ik opnieuw naar het ziekenhuis toe. Mijn maag was helemaal verlamd, men noemt dat een paralytische ileus, maar waarom dat gebeurde, was een raadsel. Een nieuwe operatie bracht dat helemaal niet aan het licht. Soms kan een knoop

in je darmen ze veroorzaken, of een litteken. Maar dat bleek het allemaal niet te zijn.

Dat ze geen oorzaak vonden, was goed nieuws. Het wijst erop dat er geen chirurgische complicatie is ontstaan. Maar het is ook slecht nieuws, want niets vinden, betekent dat er niet zomaar een oplossing te vinden is. Er bestaat geen medicatie voor een verlamming van de darm. Alleen een sonde kon hulp bieden, maar dat lukte heel slecht. Ik had een immense druk op de maag. Ooit las ik bij Julian Barnes over middeleeuwse folterpraktijken waarbij men tijdens de vervolging van de hugenoten bij mensen een sonde in de keel aanbrachten en de ondervraagden in kwestie vol water goten. Alles was goed om die gefolterden te laten zeggen dat Calvijn geen gelijk had. Ik schrijf dit met een lichte glimlach, maar dat was wel hoe ik me toen voelde. Gemarteld, na een operatie die me al zoveel miserie had gebracht. Grote miserie. Pijn. Misselijkheid. Ongerustheid.

Dat was de hel. Ik kan het niet anders omschrijven. Zo voelde het. Als de hel. Er waren momenten waarop ik, een mens die zo graag leeft, op een knop had willen duwen als ik wist dat die me van alle ellende zou verlossen. Zeg maar de knop naar de dood. De kans dat ik dat had gedaan, is niet groot. Maar met die immense pijn en met dat voortdurende slechte gevoel, ben je niet meer de baas over je gedachten. Je bent dokter, maar je bent ook een mens.

Mijn lichaam leek verteerd door die miserie. Ik was erg vermagerd. Als ik nu naar mijn hand kijk, zie ik weer het vlees, maar toen niet. Al het vlees was verdwenen. Ik zag mijn hand als een dode hand. Als de hand van een dode man. Het leek alsof ik naar mijn eigen dode ik keek.

—

Terug naar huis. Terug naar het ziekenhuis. Het rijmt, maar voor de chemobehandeling was dat vanaf dan het ritme van mijn dagen. De agenda van mijn leven. De metronoom van mijn bestaan. Tussen de chirurgische ingreep en de eerste chemo mag er niet te veel tijd verlopen, en veertien dagen is weinig tijd. Mijn lichaam was zeker nog niet gerecupereerd van die operatie, maar er was helaas geen keuze. Ik ondervond de gevolgen. Ik was elendig, verzwakt, vel over been. De eerste chemo voegde daar misselijkheid aan toe. Nooit voelde ik me fysiek en mentaal slechter dan tijdens die weken.

