

- I De teloorgang**
- II Naar besef**
- III Buiten & toekomst**
- IV De Belofte**
- Nawoord**

In de liefde

Sigmund Freud: 'Geesteszieken zijn eigenlijk niet meer dan uitschot, ze voorzien ons van studiemateriaal en een inkomen, maar eigenlijk kunnen we ze niet helpen.'

I De teloorgang

1.

Ik ben geboren in Venlo in 1966, mijn vader was door C&A daar neergezet als manager filiaal. Mijn moeder vertelde over die tijd dat ze wel eens in de winkel geweest was en dat mijn vader een prop papier op de grond gevonden had, en met, tussen duim en wijsvinger als bewijs omhooghoudend, pontificaal, het personeel de volle lading gegeven had, waarbij zij niet geweten had hoe van schaamte zich op te stellen. Hij werd geboren op de toen genoemde goudkust van Amsterdam, in 1939, vlak bij het Olympisch stadion, omdat mijn opa een goed boerende tabakshandelaar was. De familie van der Leijden gaat terug tot 1900 in het dorp Laren NH, waar een zekere Jan van der Leijden twee zoons had en de ene in de tabakshandel

ging en de andere in de dranken. De broer van mijn Opa was niet succesvol en heeft mijn opa een keer opgelicht waarna wij, tot op de dag van vandaag, met deze tak gebrouilleerd raakten. In 1941 verhuisde mijn Opa met vrouw en acht kinderen terug naar het dorp waar hij vandaan kwam omdat de oorlog zo beter te doorstaan was. Ik bedacht erbij dat hij nog mensen daar moest kennen en dat een stad harder is in oorlogstijden en minder eten voor iedereen kent. Ze bewoonden een vrijstaande villa naast de tennisclub met uitzicht op het busstation en mijn vader had een pubertijd met een bediende thuis en een vader met een auto met van die grote spatborden en ronde koplampen. Ze hadden joden op zolder en vanwege uitzicht op het busstation Duitse soldaten in de voortuin liggen, en die zaten ook in de keuken koffie te drinken. Met acht kinderen tot de oudste leeftijd tien jaar was de situatie onhoudbaar geworden en kregen de joden te horen dat ze niet konden blijven en dat is sindsdien altijd doodgezwegen want dat is voor hen niet goed afgelopen. Na hockey bij Be Fair en HBS-B diploma reisde hij elke dag op de brommer naar Nijenrode waar hij zijn BBA haalde en werd vervolgens door C&A aangenomen en in de kweekvijver neergezet. In een opleidingshuis te Amstelveen met andere gelukkigen, want zo werd dat toen gezien. Hij meldde zich aan bij hockeyclub HIC en kon in het eerste meedoen en speelde een jaar in de hoofdklasse. Daar op een hockeyfeestje kwam hij mijn moeder tegen want die kwam uit Amstelveen. Over die tijd zei ze weleens dat mijn vader toen echt een catch was. Hij was van de naoorlogse win-generatie. Mijn broers en ik hebben later nog eens zitten grappen dat hij zelfs nog met seks van mijn moeder probeerde te winnen. Het was zijn mantra des levens. Zelfs met spelletjes van zijn kinderen verliezen kon hij niet accepteren. Rond mijn zesde scheidden mijn ouders van elkaar en de vriend van mijn moeder, genaamd Gerrit, wilde ons niet en wij werden voorlopig, zal een jaar of twee geduurd hebben, gestald bij een broer van hem, die in Laren woonde. Laren was in die tijd flink aan het veranderen en de import zette de toon. Tegen het einde van mijn lagere school kwamen ze weer bij elkaar en het 'gelukkige gezin' ging in een huis in het dorp wonen. Maar wat was ondertussen het geval? De wijnhandel van der Leijden in het dorp had op een bord boven de

winkel sinds 1907 vermeld. En mijn opa had ten tijde van de tabakshandel de naam van der Leyden met een y gevoerd want daar opende je toen meer deuren mee. Zo gingen die dingen in hun tijd. In ieder geval kreeg mijn vader in zijn eigen dorp te horen dat we in Laren woonden om erbij te horen en op de hockeyclub Laren dat hij nooit hoofdklasse gespeeld had, dat 1907 niet klopte, en dat we de naam van der Leyden met een y geschreven hadden om chiquer over te komen. Dit had zijn trots gekrenkt en hij meldde zich aan bij het CDA te Laren (niet VVD), en wij moesten onze kleding bij C&A kopen, waar we wel wat gesprekken over gevoerd hebben destijds want dat was in onze pubertijd in het Gooi eigenlijk not done, niet op de hockeyclub en niet op Het Gymnasium waar ik gezeten had. Tegen een argument als 20% korting voor medewerker en familie waren wij toen niet bestand. Zelf was ik tijdens de scheiding verwilderd geraakt, boezemvrienden met mijn criminele neef Fred, inbraken, winkeldiefstal, mensen in elkaar slaan, en in aanraking met de politie. Om ver van de negatieve invloeden te zijn moest ik dus naar het Gymnasium te Hilversum en de eerste drie weken had ik het over mijn eigen dit en mijn eigen dat, wat er snel uitgewerkt werd met belachelijk makende opmerkingen. Een leraar had het over vogels met blauwe rand rond de ogen en over dezelfde soort zonder. Op een eiland zitten de twee groepen gegroepeerd en apart van elkaar en ik had een ingeving met: 'Maar hoe weet die vogel nou van zijn eige welk hij zelf is?' Want ik had bedacht dat ze natuurlijk geen spiegels hadden. En uiteraard zat ik ook daar op die school om erbij te horen, want de hockey elite in Het Gooi voerde in die werelden de boventoon en import nam de macht in het dorp. Het zal rond mijn achttiende geweest zijn dat mijn vader mijn moeder op een golf weekendje in Duitsland had betrapt met de man van het andere stel, deze twee een relatie bleken te hebben, en wij erna als geslagen de dagen aanschouwden wat er te komen ging en zoiets hadden van; slechter dan dit kan niet, want hun huwelijk was waardeloos. En dat er ruzie gemaakt werd, vooral als wij al in bed lagen, en mijn moeder in bed lag, hun slaapkamer was benedenvloers, en mijn vader hoorbaar met deuren slaan en van drankkast in de kamer naar de slaapkamer

ging en schelden en weer deur dicht rammen, vervolgens whisky bij vullen in de kamer, de drankkast was van antiek ogende makelij en had een slot en sleutel systeem dat je identificeerbaar kon horen. ‘Ik heb je gered!’ schreeuwde hij, voor mijn gehoor stond hij in de deuropening van de slaapkamer. Deur ging dicht en driftige, stillere stemmen en zo verder. Totdat ik in slaap viel en ik nu koude stil momenten voel. Niet zozeer omdat hun huwelijk weer op knappen stond want dat interesseerde me geen reet. Maar omdat ik nu terugdenk hoe ik in die tijd alleen ging stappen. Hoe ik op de fiets naar de bar in Hilversum ging en naar de discotheek in Bussum en daar alleen mijn geld op maakte. Wat ik normaal vond en het besef dat iedereen, het personeel en bezoekers zagen dat ik daar alleen was en mij met mededogen aankeken en ik geen moment daar zelfbesef bij had, is wat ik nog steeds voel als dat stillend moment vlak voordat je bij een middagdutje in slaap valt. Koud, stil, zo moet het zijn om te sterven, het moment dat tijdsbesef definitief stilvalt en ademhaling het dit keer niet oppakt. Waarom vond ik dat toen normaal? En toen een paar dagen later kwam ik binnen en stonden ze gearmd en blij als kinderen mij op te wachten met de mededeling dat het weer goed was en ik geïrriteerd naar mijn kamer vertrok en zij het als bevestiging zagen dat ik er blij om was, wat nog meer irriteerde. Allebei te schijterig toe te geven dat ze ons, de kinderen, als argument gebruikten om bij elkaar te blijven. Zogenaamde liefde. Mijn vader had zijn kruis verschoten ten tijde van zijn hoofdklasse/hockey jaren en kon geen gelijke het bed meer in krijgen want de doordachte opmerkingen liepen in het gesprek op de muziek vooruit en hij kon dat niet meer bijstellen, en mijn moeder was na de scheiding als een soort sociopaat teruggekomen. En later vond ik op Google informatie dat mijn opa tijdens WOII zaken met de Duitsers gedaan had en even later, ter geruststelling, dat dit toen ongeveer 80% van de Nederlandse ondernemingen betrof.

2.

Jaren verder is het geweest dat mijn beste vriend Niels van de middelbare schooltijd, eerder studeerde dan ik. In het geheugencentrum herinnerde ik me de keer dat hij binnenkwam en een hand uitstak om gefeliciteerd te worden met het VWO diploma en ik erin voelde dat er een afstand tussen ons zou komen. En of hij mijn onderkoelde frustratie gezien had, over waarom anderen dingen voor elkaar kregen en het bij mij altijd mislukte. Zoals overgaan en blijven zitten. Samen met mijn twee jaar jongere broer deed ik eindexamen VWO en mijn vriendin was ook al richting Groningen vooruit gegaan, om bedrijfskunde te studeren en ik zou dus een jaar later volgen. Ze was aantrekkelijk en werd begeerd door anderen, echt een prijs, en ik had er geforceerd voor me gewonnen, mijn tong bij haar naar binnen geduwd, zonder introductie of iets dergelijks, een keer op schoolfeest Gymnasium, tijdens het plakken. Een verworven stoerheid waar ik mijn muziek op wilde maken en aanzien mee probeerde te genereren. Alleen de seks was waardeloos. Een beetje vent kan van elk wijf een stijve lul krijgen en zeker van iemand van met een dergelijk uiterlijk. Dat was mijn motto en jammer was dat je me in die tijd ook drie tiende had kunnen noemen, als bijnaam dan. Want zodra ik mijn stijve lul er bij haar in stak, kwam ik in drie tiende van een seconde klaar. En bij een Ouija-bordspel maakten de letters het woord dood, geleid door vingers van vier verschillende personen. Wat een frustrerende schrik had gebracht. In ieder geval zouden we naar Amsterdam gaan om de 21ste verjaardag van Niels te gaan vieren. Ik gedefinieerd en gevormd naar de andere sekse en meisjes uit die tijd waar ik echte zenuwen bij had, kwamen te dichtbij en werden onbereikbaar. Zenuwen vanwege het slagen van de operatie, na het binnendringen met de tong, het tot een verkering laten worden, brachten de enige reuring in mijn gemoedstoestand. Met overwegingen en gedachten van hoe de seks beter te gaan hebben en een drive om door te zetten, zat ik naast Derk in zijn Mini richting Amsterdam.

Niels en ik waren beiden lui op het Gymnasium geweest, waar hij een blunder maakte door met de door zijn moeder gebreide sjaal naar school te gaan. Dat scheidt toch een band, dat ding was zo'n beetje drie meter lang en was een volmaakte uiting van burgerlijkheid. Hoe lang hij dat ding gedragen heeft voordat hij doorhad hoe er tegenaan gekeken werd, weet ik niet eens meer. Lang, te lang. We stapten uit en met nieuwigheid betraden we de trap naar de eerste verdieping waar opengedaan was door zijn huisgenoten. Waar Niels was, die bleek nog te slapen. Slapen? Het was half zes in de middag, ja slapen, werd er gelachen. In de donkere kamer met alle ramen dicht en geen spleetje daglicht te zien, zagen we een figuur in bed liggen en werden we gevaar van de lucht van afgelopen zuipavond. Na heen en weer gelach met info dat hij elke dag tot vijf a zes uur in zijn bed lag en dan aanschoof voor de warme maaltijd en na wat tv kijken het nachtleven in dook, was hij zover om uit bed te komen. Het ouderloze leven met snackbar en alcohol en vrijheid in tijdsbesteding hadden er tussen de tien en twintig kilo aan gegooid en om om het allemaal nog cooler te maken was het eerste wat hij deed een biertje uit de ijskast pakken en aan de mond zetten. Zelfs de boeren klonken anders, volwassen, stads. Hij was dan ook lid van het Studenten Corps en dat moesten we weten, retcool allemaal. Snel aan het bier om het griploze gevoel op tijdsbeleving niet te hoeven voelen, vooral dat maar niet uit bed komen wat tien minuten geduurd had, had alcohol nodig. De deur uit naar de supermarkt om bier en eten te kopen, dat zouden wij wel even doen niet beseffende dat we dan ook de rekening mochten betalen, en dat even buiten lopen voelde aan alsof we kilometers moesten reizen om iets als zekerheid te verkrijgen terwijl het om de hoek was. Het stadse leven in decembermaand met mensen op weg naar huis en iedereen met zijn eigen zaken bezig zijn, was een bezichtiging en gewaarwording waar ik weer dat gevoel iets te missen bij had, dat het leven afscheid zou gaan nemen van me. 'Heb jij geld bij je?' vroeg Derk bij de kassa in de verlichte supermarkt en al automatisch greep ik naar mijn geld wat mijn ogen een bewustzijn van dichtbij gaf en betaalde alles. Dat was prettig.

En weer terug door die prettige temperatuur zoals herfstweer kan zijn na een regenbui. Binnen zat Niels in de bank sigaretten te roken en greep meteen naar het bier en we zaten daar en dronken en ik was de enige die zich ankerloos voelde, weet ik nu zowat zeker. Waarom neig ik vervelend gevoel normaal te vinden en zag ik anderen wel aangeven wat ze dachten en bewust werden? Er was geen connectie die tot bewustzijn kon leiden. Ik was sowieso al niet zo goed in voor het avondeten alcohol drinken. Pas na achten werd de opgewarmde kant en klare spaghetti geserveerd en Niels had al gezien dat wij nog het dorpse in pacht hadden en had een grote studenten muil van na een ontgroening en voor de definiërende ondergang. Het stadse etalerend. Het was in de tijden van de studentenbeurs en als je na twee jaar je propedeuse niet gehaald had, dan schreef je je voor een volgende studie en feestte je weer twee jaar en zo verder. Ik geloof nu dat Niels toen begon met Economie twee jaar, toen Geschiedenis twee jaar, en toen Nederlands twee jaar en zwaaide uiteindelijk af als student. De betere studenten tijden.

Maar dat wist hij toen nog niet.

‘Zullen we gaan?’ vroeg ik hardop.

‘Nog even het bier opmaken en dan gaan we naar het centrum.’

Extra tempo in het drinken en uiteindelijk zaten we met zijn drieën in de Mini en reden in de nacht met auto's met verlichte koplampen, kriskras door elkaar en als tegenverkeer.

‘Derk en ik hebben nagedacht wat we jou voor je 21ste verjaardag willen geven en dat is een hoer. We trakteren je op een hoer,’ lachte ik hem jongensachtig tegemoet en zag dat Derk even naar opzij keek en mee lachte. Niels lachte en keek als iemand die betrappt werd op een donker verlangen waar nog geen lichtje bijgekomen was.

‘Ik weet dat niet zo, ja waarom dan, ik heb daar nog niet over nagedacht.’

Alcohol begon zijn effect te krijgen en we parkeerden de auto in het wallengebied en zochten eerst een kroeg op waar we jenever dronken, en na een aantal, hadden wij goede moed bij de dadendrang. We liepen langs de hoeren achter de ramen met de rode verlichting en Niels leek kieskeurig te

zijn, het duurde en duurde voordat hij zijn keuze gemaakt had. We stopten hem de vijftig gulden toe en zagen hem naar binnen stappen, gordijnen dicht, en we rookten sigaretten en waren enthousiast, met bewustzijn van drang ingetogen te zijn omdat het voor de stad zo normaal was.

En daar kwam hij naar buiten. Hij bleek gepraat te hebben, het was een mislukking geweest, hij had het wel geprobeerd maar het was niet gelukt. Dat moest toch ook wel goed kunnen gaan vonden we en Derk naar binnen, die kwam sneller naar buiten en hij had in ieder geval niet gepraat. Ik was inmiddels stomdronken en zat op een bankje en had al aangekondigd niet te gaan omdat ik dus een vriendin had en zo.

Niels en Derk stonden van twee kanten op me in te praten.

‘Kom op, ga ook, je moet het geprobeerd hebben.’

‘Nee,’ lalde ik met een hand wuivend alsof iets te raken was. Overtuigd dat ik stand zou houden. Met elke keer dat ik opkeek en ze in lingerie achter de ramen zag staan voelde ik de overtuiging wegebben. Het kruimelde van me af, nog maar even een sigaret. Met de vraag aan mezelf of het ok was wist ik al dat ik zou gaan en even later betrad ik een typische Amsterdamse peeskamer, met een inrichting van een bruine kroeg. Alles was broeiende, alsof er lang niet gestofzuigd was, en rook naar goedkope seks en zij was Zuid Amerikaans, als een lege huls in haar slanke lange bruine lichaam, en bediende mij en ik lag op bed en zij zat op me en reed me en ik keek naar rechts en zag onder een rossig nachtkast lampje condooms liggen en besepte me dat ik er geen om had.

In het ochtendgloren reden we terug naar het Gooi en gedachten begonnen vorm te krijgen. Schuldgevoel met hoe ermee om te gaan en dat net in de tijden van beginnende AIDS wat uitgebreid in de kranten stond en een doodvonnis betekende. Je zit dan zo'n artikel erover te lezen en je vraagt jezelf nu af of anderen gezien hadden dat je er belangstelling voor had. Zoals mijn moeder. Bek houden erover en de overweging eerst mezelf te laten testen voordat ik seks met mijn vriendin zou gaan hebben, ging als eerste door mijn hoofd. Toen toch maar drie tiende seks gedaan en als je een eerste keer seks gehad hebt dan doet het er niet meer toe. Eenzaamheid heeft

herhalingsdwang. De enige reden die ik kon bedenken van geen condoom was dat ze wist dat ze AIDS had en mij wilde besmetten. Nooit besepte ik dat ik bij haar niet te vroeg klaargekomen was, het condoomloze gebeuren met het fenomeen AIDS nam vanaf dat moment alle bewustzijn in beslag.

3.

Mijn studententijd in Groningen was simpelweg in twee jaren te verdelen. Het eerste jaar werd ik lid van het Corps, dronk alleen maar bier en had aan het einde honderd kennissen en vijftien vrienden. Dat jaar was ik tevens gaan boksen en trainde drie keer per week en timmerde Groningse boxers op hun muil en was agressiever dan de anderen zodanig dat het tot klachten had geleid. Het vechten dat in lagere schooltijden door mijn neef was voorgedaan. Iemand die ik in de puberteit in het dorp nog eens was tegengekomen en een reputatie had van vechtersbaas waar iedereen een blokje voor omging.

En het tweede jaar begon ik de dag met een joint en blowde door tot ik 's avonds out ging en had aan het einde vijf kennissen en twee vrienden over. Het verkleint jouw wereld alsof gevoelsmatige reikwijdte beperkt wordt door afnemende longinhoud.

En het schuldgevoel had een impact gekregen met dat ik er compleet door geleid werd en voor de volle honderd procent overtuigd was dat ik AIDS had en dus ook mijn vriendin en dat we beiden zouden sterven. Alles nog een kwestie van tijd voordat de bel zou luiden met de eerste verschijnselen en het proces naar het sterfbed begonnen zou zijn. Ik dacht er niet aan als ik dronk en als ik sober was kon ik niet alleen zijn. Distantie met de emotionele ontwikkeling van mijn soortgenoten werd dusdanig groter dat ik onrustig kon worden en me af begon te vragen of ik homo was.

Knetterstoned zat ik teksten van Pink Floyd te analyseren in een poging het leven te doorgronden en zo aansluiting te willen houden. Kansloos.

Mijn motivatie om het seksprobleem te slechten nam alleen maar toe, zodanig dat ik elke avond het nog eens wilde proberen als de situatie er naar vroeg. Tenminste zo staat het me bij maar terwijl ik dit opschrijf herinner ik me ook dat ik vaak 's avonds rond elf de deur uit ging naar de kroeg, zoals het corps gebouw heette, om mezelf met zo weinig mogelijk geld helemaal klem te zuipen. Mijn manier om bij te klussen was naar de gokhal om de hoek en ik dacht zo rond elke 9e van de maand, als de sociale dienst uitkering op de rekening gestort stond, en het stampvol was. Dan stond ik rustig een paar uur achter een gokverslaafde spelend op de Random Runner, die zich groen en geel zat te ergeren aan mij, en als de meter nog net niet op nul stond naar de kassa ging en bij wisselde en met een vuist vol met knaken terugkwam. De kunst was geduld te hebben totdat alles in de kast geflikkerd was en als hij dan verslagen afdroop met één à twee rijksdaalders de hele inleg te winnen en dan wel eens dezelfde avond met vijftig à honderd gulden de Kroeg betrad en rondjes gaf en flessen sterke drank bestelde. Die kasten hadden gevoel voor het leven en lieten zo'n loser zijn hele uitkering erin gooien en betaalden dan uit als een arme student zijn laatste gulden erin gooide.

Alles probeerde ik met de seks maar het wilde niet vloten. Stomdronken erop kruipen want dan had je weinig gevoel, ook weer die vervelende één seconde en vervolgens verslapping. En erna oogcontact maken met een gezicht met schuldbesef en glimlach.

'Het is niet erg,' had ooit gemeend geklonken en was, een tijd ervoor, met gevoelens van oprechtheid begonnen.

Als we naar een bar gingen dan stonden de geilstudenten haar aan te staren en als ik achter haar aan kwam dan hoorde ik de opmerkingen hoe zo'n sukkel aan zo'n lekker wijf komt. Ik was inmiddels studentifizeert, om het zo maar te zeggen. Ik droeg geen onderbroeken en had één en dezelfde broek waar van buiten en aan de achterkant de stront sporen te zien waren, geen sokken, zweet schoenen, en als ik ze uittrok een geur vrij kwam om een

volwassen vent van zijn stokje te laten gaan, twintig kilo vet erbij, vette te lange haren, en een grote bek alsof ik van elk realiteitsbesef en zelfreflectie gespeend was. Vroeger of later zou het mis gaan kwam langzaam naar me toe.

Op haar had het studentenleven geen vat, kwam nul kilo aan, rookte en dronk en gebruikte fritessaus per lepel dosering bij alles wat tot avondeten gebombardeerd was en bleef slank, tieten C75, lekkere kont, kon zo in een lingerie magazine. De druk, had ik dat al gezegd? Nog maar een keer, de druk op haar van de neukende en goed scorende mannelijke studenten bleef doorkomen en je kon zien dat ze er bevattelijk voor begon te worden. Een schuin oog begon tot haar repertoire te behoren en ze deed steeds minder moeite het te verbergen. Het was een keer dat ik bedacht had op het toilet te zitten, de warmte van het douchen, het lekkere gevoel op het lichaam, ik had geprobeerd te voelen als trigger het juiste en echte in mij door te laten komen. Op het toilet nam ik plaats en liet haar op mijn pik te gaan zitten en ondertussen drukte ik mijn sluitspier zo ver mogelijk naar buiten alsof ik een drol moest draaien instinctief denkende het klaarkomen uit te kunnen stellen en de nederlaag kwam weer zo onverbiddelijk en hard als altijd. Met vragende ogen en een breuklijn in mijn gemoedstoestand besepte ik dat de waarheid aan het licht moest komen en gedachten van hoe te biechten gingen vanaf dat moment als een jojo in mijn geest en kregen uitstel en overweging en van het juiste moment te kiezen.

4.

Gedetailleerd geheugen is waar men een zelfverkleerde identiteit aan kan hangen. Vanuit een ontkennende angst naar een voor uitgedreven retoriek, gestild daardoor, en een mogelijkheid om wilskracht aan een ander

op te kunnen leggen zonder het bewustzijn betreffende de eigen zwakte te hoeven hebben. Details van het verleden als munitie achter de hand in de communicatie met mensen die altijd in jouw wereld geweest zijn. Het bekende welles-nietes gesprek met familie bijvoorbeeld waarbij het geheugen zowel als wapen alsmede schild gebruikt kan worden en de persoon met het schild zich specialiseert in het gedetailleerde. Eenzaamheid is een verslaving net als alcoholisme en kent het leven als perioden waarin men niet drinkt of perioden waarin men omgang met mensen heeft. En nu ik dit schrijf, tientallen jaren later, en even uit het raam kijk, moet ik denken aan het buurmeisje dat met haar vader op de eerste verdieping woonde. Coby van dik in de negentig kwam ik weleens tegen, die woonde naast mij begane grond, en vertelde dat als de bovenbuurman zijn dochter misbruikte, zij dan maar de radio harder deed. Een openbaring waar ik het besef van kreeg dat onschuldige praatjes met de burens door mij als naïef gevoeld konden worden. Ik had de dochter van twaalf eens gezien en herkenning gevoeld omdat ze de stilte om zich heen had hangen. Kinderen horen niet de stilte om zich heen hebben hangen maar beweeglijkheid en jij de aandoenlijkheid voelt in hun jeugdigheid en onbedorvenheid.

Na het gesprek Coby uit de weg gegaan en nooit meer gesproken en het meisje was al uit huis weggehaald en de buurman lag op een gegeven moment een paar dagen dood in de woning en was begonnen te stinken, zelfmoord vermoedde iedereen. Coby ook al lang onder de zoden. En als het meisje op latere leeftijd psychische klachten gaat krijgen is zij ook gevormd door herinneringen dat de radio harder ging tijdens. Dat parkeer je zonder er bewust van te zijn, voor later. Dat dus niemand het geen ene reet interesseerde. Een aanname ontstaat zo dat het de wereld tegenover jouw volwassen identiteit zet, voortgekomen uit het stil kind-gevoel.

Terug in het verhaal 1990 waar ik zo nodig bij het uitmaken had moeten vertellen wat er gebeurd was, zodat ik met pek en veren Groningen weer verlaten had, als een dief in de nacht. Terwijl ik toen inmiddels al wist dat de AIDS test negatief was, een soort schoon schip maken of een wit voetje voor eerlijkheid proberen binnen te hengelen. Ik weet niet wat me

bezielde. Alleen stond ik er voor en studenten-vrienden kozen de kant van mijn ex-vriendin en 1990 was ook het jaar waar ik student af was.

Amsterdam.

Wanneer het studentenleven niet brengt wat het zou moeten doen en je ziet anderen wel examens halen en colleges aflopen terwijl jij bij het idee alleen al een complete flauwte door je lichaam voelt gaan en dat je een borrel nodig hebt of een joint, begin je in de loop van de tijd te fantaseren over werken. Je praat jezelf aan dat je meer een man van de praktijk bent, het zit hem bij jou niet in het studeren. En dat geloof je ook werkelijk van jezelf totdat je die praktijk binnenwandelt. Ik zal je het hele voortraject van hoe ik op de assuradeurs beurs in Amsterdam te werk kwam besparen, maar weet nog goed hoe ik na aangenomen te zijn terug naar mijn ouderlijk huis reed en constant naar het contract op de passagiersstoel zat te kijken. Het bedrag was zo laag dat ik in eerste instantie dacht dat het een grap was, ik ben toen nog eens naar personeelszaken geweest om tussen neus en lippen door te informeren door of het wel klopte en geen type fout was of iets dergelijks.

‘Nee, hoor, alles klopt, bedrag is standaard.’

Een kantoor tuintje met twee keer vier bureaus en achter mij, zat ik er met de rug naartoe, de twee iets hoger in rang, zeg maar de coördinatoren en op twee meter naast mij een deur met verbinding waar de assuradeuren zaten. Belichting van de mensen heeft geen zin want het heeft op het verhaal geen effect, wel was het zo dat alles wat gewoon was geweest ineens besef van kilheid kreeg. De altijd eeuwige kilheid van mijn moeder begon erin te sluimeren als ik ‘s avonds aan tafel zat en bij de tv, en ik me ingesloten begon te voelen op een dag en nacht ritme van zakelijkheid waar ik ook kwam. Blowen was mijn uitweg en het besef dat het vluchtgedrag was, maakte mij er niet gerust op. De spanning zette mijn ogen naar binnen gekeerd zonder dat ik het besefte en anderen het nog niet aan me merkten. Ik was in het voorland van de zelfanalyse dat wat mij betreft nog alle kanten op kon. Een denkinstrument om mijn leven te kunnen dragen probeerde ik voor mezelf hoog te houden.

Het waren de tijden dat er nog op het werk gerookt kon worden en zo'n afdeling had dan een zelfgemaakte asbak, groen was hij en gelakt en elke ochtend zette ik hem op mijn bureau en mijn twee pakjes Marlboro ernaast en wist dat het kettingroken niet zo hoorde te zijn en opviel. Het was niet goed. In de routine lag onzekerheid en spanning zowel door mij als door de buitenwereld gevoeld.

Je begint ineens na te denken over hoe je gaat reageren als iemand er een opmerking over maakt en het in de studententijd amper een gedachte was en je wist dat er in de volwassen werkende wereld anders tegenaan gekeken werd. Het kon van elke invalshoek komen. De analyse motor maakte overuren en draaide op volle toeren.

Van Bob de kleine bol, buikige besnorde kantoorklerk tot Lex de ex-bouwwakker en wat ertussen zat als Nel de blonde Purmerende op werkleeftijd.

Ik bedoel aan het eind van de werkdag had ik er nog vijf over of zo en grofweg rookte ik tachtig procent in een poging de spanning onder controle te hebben. De andere twintig was voor het genot. Ik wist op een gegeven moment niet eens meer dat ik iets miste en pendelde heen en weer tussen het koude ouderlijke huis en werk, waar ik met mijn rug naar de ramen zat en alles ingesloten leek en iedereen elk woord wat je zei kon volgen en zit nu te denken hoe vaak ik wel niet op de klok keek, wat iedereen door had behalve ik zelf. Het was nog een kwestie van tijd dat iemand een voltreffer bij me zou maken en ik niets dan leegte zou hebben zonder bewustzijn van wat dan ook, en wat dan? De afdelingschef over assuradeuren als administratie had eens tegen me gezegd in een één op één gesprek dat hij altijd een klankbord voor me zou zijn als ik dat nodig had, waar ik bepaalde ontkenning pijn bij voelde en me afvroeg wat hij ermee bedoelde. Een klankbord? Betekent dit dat ze denken dat ik problemen heb of zo? En met ontkenning spanning bedoel ik een druk om ten allen tijde goed te reageren en te zijn.

De hele dag gegevens invullen in een computer met zwart beeldscherm en groene letters als; huis, rieten kap, vrijstaande garage, verzekerd bedrag etc. Nog uit de tijden dat er in arbeidersbuurten niet ingebroken werd omdat

niemand zin had om met een televisie van vijftwintig kilo het pand weer te verlaten en er een hernia aan over te houden.

En met een half oog voorbereid te zijn om volwassen te reageren, de ene sigaret met de andere aan makend.

Kwam het toch nog goed, een vriend uit Laren woonde zowat om de hoek bij de Assuradeuren beurs en vroeg me te komen wonen bij hem want hij kon niet alleen zijn. Ik kende hem van de tennisclub, iets van honderd en vijftachtig kilo om en nabij, ik had een matras kleine kamertje liggen en wandelde naar werk 's ochtends en na vijf uur en was beide keren met spanning bezig en voelde een angst mezelf goed te houden en dat kwam voornamelijk omdat er niks achter zat. Het zal in de tijd geweest zijn dat ik hem wees op dat ik nog nooit iemand met overgewicht had zien roken waarna hij meteen naar de sigarenzaak gereden was en sigaretten rokend thuiskwam. Het was mij tot die tijd nog niet doorgedrongen hoe zwaar zijn gewicht hem viel. Achteloos was ik ervan uit gegaan dat hij het weliswaar niet ambieerde maar niet zo. Hij rookte nog geen dertig minuten later.

Want tot die tijd had ik nog nooit iemand met overgewicht sigaretten zien roken, dat kwam later. In ieder geval geen files meer en thuis zitten maar kwart over vijf een joint en whisky en wie er het eerst in bad zat.

Hij was alleen altijd zijn gewicht aan het overschreeuwen, wat ik nu realiseer, maar toen als volwassen heteroseksueel gedrag zag. Ja, dat moest het zijn, een seksistische manier van denken en alle mannen zijn homo's behalve ik zelf. Als er niets is dan zoek je toch iets om je aan vast te klampen. Maar even door de zenuwen heen gaan.

Als ik er nu aan terugdenk dan moet ik zoiets geweest zijn als een hyper zenuwachtige psychopaat. Die hebben ook geen ziel en achterland in de geest. Er was geen persoonlijke ontwikkeling, toen niet, nooit niet geweest en koortsachtig zocht ik in mijn geest via het inhalerende marihuana-longen-mechanisme naar antwoorden want de zenuwen-druk was er wel degelijk. Geen herkenning, geen bewustzijn zelfs ook niet nadat ik ontmaagd was. Babs neukte toen met iedereen, was zestien en ik achttien, erg

laat in vergelijking met dezelfde generatie nu, tegenwoordig neuken ze al op twaalfde jaar met elkaar. We hadden een afspraak opgezet, in de ochtend, zomervakantie, ze zou langskomen maar dacht mijn broer aan te treffen om iets met huiswerk te doen, ze zaten in de klas met elkaar. Maar trof mij alleen thuis, en mijn broer had haar ook al geneukt, en dat had ze door maar was na aandringen toch bereid om mee naar mijn kamer te gaan. En ik voor het eerst mijn stijve lul parkeerde en dit is wat ik wil aangeven: In mijn tijd voelde ik mijn aanwezigheid op anderen niet. Op niemand niet, niet op meisjes en jongens en dacht dat het normaal was.

Toendertijd voor de periode vriendin en in het verhaal ben ik in de tijd na het uitmaken en werken in Amsterdam. Tot op de dag vandaag vervelend zeker naar vrouwen toe wanneer jij geen enkel bewustzijn hebt betreffende jouw aanwezigheid, daar wordt namelijk contact op gemaakt. Angst om alleen te zijn en bewustzijn eigen aanwezigheid op anderen zijn de componenten in samenwerking met voortplantingsdriften die jou laten uitkomen in het volwassen leven. De laatste kwam later en de andere twee ken ik nog steeds niet.

Hoe raakt een man geobsedeerd door een vrouw is een raadsel wat waarschijnlijk uit aansturende componenten ontstaat en je vervolgens niet terug kan. Sommige mannen zijn een obsessief één vrouw type, ze zijn getrouwd, ogen gelukkig maar je voelt dat er iets is, dat hij er nog niet is, echter heeft hij dat zelf niet door. Het is een gevoel wat je hebt als je ze samen ziet en ja dan gebeurt wat je denkt en dat is dat zij ervandoor gaat en de man is reddeloos verloren. Een verdronken schaap zonder grip op de toekomst, de trouwring om de middelvinger, de momenten waar hij zijn emoties kan delen, een verlaten glas alcohol erbij, wat als toevallig op de tafel staat, liefdevolle mensen om hem heen, niemand die het drama een ene reet interesseert, allen in een argument om te kunnen drinken en de hoofdrolspeler de tranen, het beklag, en het verhaal waarvan je voelt dat het waarschijnlijk een andere kant heeft.

En hij komt nooit meer aan de liefde.

Zoiets had ik ook maar anders.

In de puberteit had ik bijvoorbeeld twee vrouwen die ik aantrekkelijk vind, meisjes waren het toen nog, en bij één voelde ik zenuwen en bij de andere niet dan ging ik steevast voor de andere. Met de zenuwen daar kon ik geen normaal gesprek mee voeren waarbij overigens de zenuwen nooit aan de oppervlakte kwamen. Ik leek altijd veel zekerder dan dat ik was, besef ik me achteraf, en voelde dat niet. Zenuwen waren buiten bereik en buiten macht. Zij woonde een straat verderop in Laren NH en ik liep 's avonds met de honden voorbij in de hoop een glimp op te vangen wat nergens op sloeg want wat dan? Vooral in de zomer was er rust in de Larense straten, een beeld dat specifiek was en als ik er terugkom, voel ik me altijd weer echter dan waar dan ook. Bomen stonden aan de kanten van de straten en in de tuinen en alles was stil. De weg naar Hilversum, bestraat met lichtbruine stenen met zo'n bolkop erop als je er met de auto in avondweer na een zinderende warme dag over reed, het geratel zo heerlijk zeker klonk. De bomen keek je naar en je voelde de stilte, en wat je ook probeerde te denken, altijd was er weer die bewegingsloze stilte die zo heerlijk was. En haar had ik voor het eerst in een strak tennisbroekje gezien met zo'n volle kont, rond en natuurlijk waar pubermeisjes patent op hebben. Op hun dertiende, veertiende lopen ze erbij alsof iemand ze met de fietspomp heeft opgeblazen, er staat flink spanning op, even erna, denk ik nu.

Bij die types leek het dan alsof ik op een soort tilt ging, als in een onverschrokken harde lichaams-modus, klaar voor een gevecht zonder adrenaline. De schilden staan uit.

Zij had een loens oog en een soort model achtig overkomen en had zekerheid in haar opvoeding meegekregen en als ze dan onzekerheid had dan was ze in staat naar buiten te keren en te reageren.

Zodat het mij niet opviel.

Zij woonde verderop en was studente, ook in Amsterdam en toevallig ook in de buurt. De onnozelheid om dit op te schrijven heeft me beziggehouden, want waar gaat het om. De onbereikbare liefde is als een drang die een stop uit een bad trekt waar vervuild water weggloopt waarin jij jouw leven leidt. De houvast liep al ten einde en jij wilde dat niet weten. Als

een steen uit een muur waarna de hele muur afbrokkelt en in elkaar stort. Ze was langsgekomen en in mijn auto waren we op haar aangeven naar café de Gaper gegaan, het was een hint, een toespeling, om op te pakken en contact te maken want dat gaf ik nooit. Het gapen betekende iets, maar voor later dan, om er met een joint over na te denken. Door de Amsterdamse straten rijden op een zomeravond was anders, heerlijk zomers koel maar zonder de rust van de leegheid. Tegenover haar zat ik in het cafe aan een tafeltje en constant op de twee achterste poten van de stoel en voelde niets en praatte zonder na te denken en begon wel te voelen dat er een bedoeling was. Ik had ook nooit een referentie want een paar weken ervoor was ik op haar verjaardag geweest en had ik niets in mijn bewustzijn die er ook maar een seconde aan had gedacht, terwijl ze nota bene hetzelfde aanhad als tijdens het feest. Ik signaleerde zoiets en vergat het. Het trekken aan iets in mijn geest voelde ik wel met een begin met dat waar je geen controle over had. Na wat pogingen werd ze wat directer en zei: 'Hé, maar ik vind het leuk,' en zocht oogcontact en ik de ogen neersloeg en naar het tafelblad keek en voorvoelde dat mijn executie aangemaakt was.

5.

De Amygdala is volgens internet een amandelvormig iets in de hersenen dat als een verdeler van emotionele impulsen zorg draagt. Met name angst gaat via deze verdeler, zoals een verkeersregelaar: jij gaat naar links en jij gaat naar rechts. Ik meen te weten dat het in samenwerking met andere elementen in het brein tot aansturing van herhaling kan leiden. Het korte en lange geheugen worden in het volwassen leven opnieuw gezet, lijkt het wel. Later heb ik eens een vrouw horen zeggen dat ze nooit angst had totdat het bewustzijn van lang verleden zijn intrede deed. Ze had een kroeg en een

bezoeker was iemand aan het aftuigen en bedreigde iedereen en iedereen nam een teruggetrokken houding aan en deed niets wat de agressieveling tegen de haren zou in strijken en zij pakte de telefoon en belde de politie. Ondanks herhaaldelijke bedreigingen. Ik had iets vergelijkbaars gehad toen ik op achttienjarige leeftijd van een hockeyfeest te Laren van het clubhuis van de eerste verdieping naar buiten ging en zag hoe vijf stukken tuig iemand in elkaar aan het slaan waren en ik zonder aarzelen met de vingers knippende naar ze toe ging en ze maande er onmiddellijk mee op te houden. Waarna ze mij in elkaar probeerden te slaan en ik pas zag dat twintig man bedremmeld ernaar stonden te kijken en ze erbij riep en het een duwen en trekken werd.

De reden waarom ze dat toen vertelde was omdat het haar zo verbaasde dat ze geen angst had gevoeld, ze was nog nooit zo zeker geweest, zei ze in de groep.

In het Gooi werden hockeyfeestjes georganiseerd voor de hockeyende jeugd en het kon toen gebeuren dat na afloop andere jeugd klaar stond om wat mensen in elkaar te slaan. Dat waren niet de helden of zo, of echt tuig, maar deden dat omdat ze wisten dat de zogenaamde kakkers toch niet terug sloegen. Het was vrij oefenen om zo maar te zeggen.

Angst heeft een verpakking en moet als een cadeautje uitgepakt worden en dat gaat via onbewuste aansturing om dat te doen zodat het vrijkomt. Je hebt er geen grip op.

De ziel in mij was zichzelf aan het verkwanselen en af en toe nam ik een pil op vrijdagavond en oh ja, dat hoerenverhaal had een vervolg gekregen. Sommigen weten na een keer dat het niks voor hen is en anderen moeten hun horizon voorbij een bepaalde denk breedte in de geest zien te krijgen voordat ze accepteren dat het inderdaad niet hun ding is. Ze was een soort Zuid-Amerikaanse, liefde, vrouw van net in de twintig. Niet geil, niet seksie, maar rond en naïef en vooral lief. Op vrijdagavond nam ik een pil en reed naar de rode brug in Utrecht en ging naar binnen en de gordijnen gingen dicht en ik bleef daar tot zaterdag in de middag, hoefde geen geld te betalen want we waren samen. Terwijl de auto's langzaam voorbij reden hadden wij onze tijd en dat was eenmalig seks, samen in bad, en samen slapen. Ze

vertelde me dat ze door een klant ontmaagd was, wat me geschokt had. Maar je dacht er daarna niet meer aan. Ze had kort haar dat in de krul gezet was en oorringen behorende tot de lagere klasse, wist je. En een keer kwamen zaterdagmiddag hoeren van de boten rondom langs om koffie te drinken en sigaretten te roken en één boog zich naar mij en zei: ‘Je bent wel eerlijk met haar, hè?’ ‘Ja, ja absoluut,’ reageerde ik snel, geschrokken door de vraag, en overtuigd van mezelf. Het vluchten in mij was begonnen en dan weer ging ik een doordeweekse dag naar mijn broer op Nijenrode, naar de bar daar om te zuipen met studenten, naar een terug in de tijd toen ik nog een bepaalde vorm van zekerheid had, denk ik nu.

En op een gegeven moment besloot ik om niet meer naar Patri de hoer te gaan want ik wist ergens dat ik mijn belofte niet kon nakomen. Zo’n vraag die jou dan gesteld wordt, zet een denkproces in werking zonder dat je dat doorhebt.

De afdelingschef was een ex-hippie met snor en wat kleuriger gekleed dan stemmig grijs en blauw wat de rest van de assuradeuren droeg. Hij had mij voorgedragen voor een verzekering cursus en dan begin je met Leven A, elke donderdagmiddag naar het centrum waar het hoofdgebouw was en ik sluimerend tot me door liet dringen dat ze het over mij gehad hadden en dat er wat spanning gesignaleerd was en bedacht hadden om mij in een traject te zetten. En het feit dat ze het over me gehad hadden in die zin was wat de spanning verhoogde. Meer druk om normaal over te komen had ik mezelf opgelegd. Op een doordeweekse avond had ik een opdracht te maken en bedacht dat ik beter kon denken als ik stoned was, want dan zie je het leven helderder en zo. Dus ik had een bong erbij gepakt en een vrije verhandeling gegeven als in: Verzekeren, wat is dat nu eigenlijk precies? Heeft dat met leven te maken als je je door angst voor mislukking laat leiden? En hoe zich dat tot elkaar verhandelt en meer knetterstonede verhandelingen.

De cursus leider had een week later de opdrachten teruggegeven en de mijne weggegooid bleek later, ik was er al niet gerust op geweest en had me mentaal proberen voor te bereiden op wat rode strepen en vervelende opmerkingen met uitroeptekens langs de kantlijn, in rood en met drift

geschreven, maar de hele les erbij zitten zonder werk terwijl de rest het besprak, had ik niet verwacht. Een uittreding klinkt altijd zo irreëel als je het ziet staan als woord of als iemand erover praat. Je denkt bij je eigen, bij jezelf bedoel ik, dat het een verkapte vorm van een loser zijn betekent. Het heeft iets softs. Het is een proces van gebeurtenissen, de geest kan het lichaam niet meer bewustzijn geven doordat de longen verzaken en vervolgens het hele systeem van te weinig zuurstof voorzien. Dat was voor mij de uitleg. Wat anderen daarover denken heb ik geen idee. Ik doe mijn eigen onderzoek. Mijn kamer was twee bij drie meter met een matras op de grond en op mijn rug liggend had ik een openbaring. Na een avond de ene joint met de andere aan gemaakt te hebben voelde ik een loskomen. Alsof je gehypnotiseerd wordt. Krachten nemen jouw geest over en je ligt stil en of je kan bewegen is niet de vraag want dat wist ik niet omdat ik niet wilde bewegen. Het voelde als iets kriebelend en dan vergrootte mijn bewustzijn en ging ik door een klein vierkant raampje en dan was ik weer terug en zo heen en weer. Dan weer groot en dan weer klein en niets in mij wat dacht over wat dat goed of fout was. Totdat ik uit het raam vertrok en even over de buurt vloog en naar beneden keek en duizelig werd en mijn bewustzijn uit ging en ik de volgende dag wakker werd.

Dat weekend besloot ik weer thuis te gaan slapen en maakte mezelf wijs dat het een Amsterdamse jongen was even terug in het ouderlijke zijn, het huis waar ik mijn pubertijd had doorgebracht, de plavuizen vloer, kil, klinisch, nergens een onevenwichtigheid in de inrichting. Vrouwen met schoonmaakwoede verbergen vaak een onverwerkt verleden. De enige plek waar we thuis privacy hadden was onder de douche. Mijn moeder had ons wel eens verwittigd over het een en ander, wat gebeurd was, maar had daarbij het bewustzijn gemist te beseffen hoe ze naar ons geweest was. De agressieve controle over ons die vreemd genoeg later op een andere manier in mijn broers terugkwam. Het willen zien in een ander wat je denkt het juiste te zijn. Eigenlijk een drang te vernederen. Gelukkig hadden mijn ouders een weekend hobby en dat was golfen en dat begon al vroeg en ging de hele dag door.

Bij de ochtendkoffie, het was stralend weer, we hadden de tuindeuren open gezet, rookten we sigaretten en een joint en ik voelde de weerklank van de woorden van mijn broers en dat ik er niet meer tegen bestand zou zijn. Ik was een werkende jongeman zonder bodem en zonder identiteits bewustzijn en klampte me vast aan zogenaamde volwassenheid, en snelle acties als toiletbezoek of opstaan en koffie inschenken en dat soort dingen hadden in mijn repertoire zijn intrede gedaan om de zenuwen niet te hoeven tonen. En nog steeds was ik me nergens van bewust en had geen vraagstelling dat in mij geboren was en via interactie tot ontwikkeling kon komen. Waarom had ik dat niet, zou ik nu kunnen denken.

Ik voelde dan een trillende lip en spanning op het gezicht en was dan zo dat ik het nog net kon verbergen, want ook wist ik dat ik er geen weerwoord op zou hebben als ik erop aangesproken zou worden. Dat idee op zich was al onverdraaglijk.

‘Even Mexicanen?’ zei mijn middelste broer, die vaak weekenden thuis was en mijn jongste broer woonde wel thuis en deed middelbare school. Het is een manier van roken dat je een trek van de joint neemt en de lucht in de longen houdt, de joint doorgeeft, en uitblaast als de andere twee een trek genomen hebben, en vervolgens neem je een nieuwe trek. Om met meerdere personen toch ieder zo veel mogelijk effect van de marihuana te hebben. ‘Zullen we even naar McDonald's in Hilversum?’ stelde ik volwassen voor, en het maakte het beter door tegen mijn jongste broer te zeggen dat ik wel voor hem betaalde. Het was zinderend warm en we reden de bocht om naar de lange weg naar de afslag naar Hilversum en ik zag een fietser aan het eind en we gingen zo traag en de bomen met hun takken hingen stil bewegend over de straat en niets bewoog behalve die fietser in de verte die maar niet dichterbij kwam. De zekerheid van het rijden over de stenen voelde anders aan. Ik probeerde meer gas te geven en het slaapgevoel verdween en daar was eindelijk de bocht naar Hilversum.

Toeval bestaat en we reden met een gangbare snelheid richting Hilversum en een kruispunt kwam en mijn bewustzijn werkte vertragend maar ik wist dat ik iets gezien had wat er niet hoorde en ik keek nog eens

naar mijn stoplicht, ja groen. Dat betekende dat de crème kleurige Opel Kadett van rechts mijn weg opdraaide en door rood reed en dat kon nu gewoon niet, bedacht ik en voelde profileringsdrang bij de aanwezigheid van de anderen. Toeterend haalde ik hem in bij het tweebaans stukje en stak een middelvinger naar het zijraam en vervolgde de weg. Alles in mij had bedacht dat een creme kleurige Opel Kadett daar zou een simpele burgerlul in zitten, een man met sandalen, in de vijftig, met vrouw, keurig maatschappelijk gevormd, de braafheid zelve, zegelring, zo'n type. Ietwat verbaasd keek ik dus in mijn binnenspiegel en zag dat de Opel vaart maakte, dicht op de bumper zat, en aanstalten maakte te gaan inhalen.

'We gaan het niet uit de weg,' zei ik, en belette hem het inhalen door in het midden te gaan rijden. Nogmaals, het was een afgestorven warme zondagmiddag met niets op de weg om waar te kunnen nemen. De vaart zat er inmiddels goed in, met honderd kilometer per uur raasden we richting rotonde en ik begon me af te vragen welke gek erachter me zat. Dit was geen brave burgerlul.

Op de rotonde reed hij voorbij en ik keek naar links en op de passagiersstoel zat een stuk tuig, rauw, tattoo's, lang haar, grof gezicht en hij had een middelvinger opgestoken en wat deed ik van de schrik? Hij passeerde me om de rechter afslag te nemen en ik, in plaats van te remmen en rechtdoor te gaan, gaf ik gas bij en ramde hem in de rechter zijkant waarna de Opel op twee wielen kwam te rijden en evenwicht balancerend verderop tot stilstand kwam. Vanaf dat moment kwam falen als een erkenning in mijn denkvermogen. Maar ik loop op de zaken vooruit want angst kwam het eerst en dat kwam omdat ik, tot stilstand gekomen, zag hoe verderop uit de Opel drie breedgeschouderde rauwe personen, met gespierde armen, zowat sprongen en naar de mijne kwamen sprinten en ik even een vertraging in mijn bewustzijnsontwikkeling voelde en vlak voordat een hand naar de deurklink greep ik van binnen de deur op slot deed. De auto zette ik in zijn achterruit en angst nam alles weg en tijdens het achteruitrijden ramde ik een tegemoetkomende auto waarna de hele rotonde stil kwam te staan.

Dit is waar het om ging, ik had een volledige dissociatie. Het voelde alsof ik met mijn hoofd tegen het plafond aan zat, alsof ik in een kamer was met een te laag plafond. Een uittreding vervolmaakt. Vanaf dat moment een lege huls, niet meer één op één in mijn lichaam. Stel je loopt over een stoep en je stapt op een richeltje en in plaats van jouw voet dubbel te klappen veer je mee en val je naar de zijkant en alles blijft heel. Na een dissociatie loop je door en jouw enkel klapt dubbel en scheurt alle enkelbanden en je zit minstens zes maanden in het gips. Jouw aansturing is niet meer adaptief en flexibel reactief naar de situatie.

De drie buiten zagen mij tegen het plafond aan zitten en juichten terwijl ze me aankeken en ik nog niet doorhad hoe mijn leven gedefinieerd was. Er is een voor en een na een definitieve dissociatie en een gevecht om het leven met mentale druk niet constant weg te vliegen en jij met beide benen op de grond wil blijven staan. Alsof de bewuste geest ineens binnen en van helium is. Met beide armen juichend liepen er twee weg en de derde ging op de motorkap zitten en pakte zijn shag erbij. Angstig keken we wat er zou volgen en ze kwamen terug en bleken de politie gebeld te hebben. Mijn broers gingen naar buiten en begonnen een gesprek en niks gebeurde, ze waren wat gekalmeerd want met mij hadden ze andere plannen gehad. Af en toe keken ze naar mij en ik wist dat de zenuwen niet meer onderhuids zouden zijn, angst zat direct op mijn gezicht, trillende lippen, trillende benen, weggenomen daadkracht.

Uiteindelijk een gevoel van darmen bewust voelen in de geest en net verkeerdt om dan dat het zou moeten zijn.

Daar was de politie Volkswagenbus, zij er meteen op af en druk gebarend tegen de politieman. Ik ook naar buiten en vervolgens kreeg de Politie van de mobiele telefoon instructies en vertrok vol gas weer naar Laren. En de passagiersstoel vroeg: ‘Hebben jullie weleens gehoord van de De Leeuws?’

De familie De Leeuw, dertien broers, allen crimineel, pa had ma met een loden pijp de hersenen in geramd. De schrik van Hilversum, altijd zaten er wel een paar vast en toen in ieder geval één voor moord. En terug de auto

in was geen optie. Zelfs mijn neef Derk, in de pubertijd een agressieve straatvechter, had eens gezegd dat als hij ze tegenkwam hij heel snel wegsprintte. Deze was Martin, de oudste, en zowel qua pokdalig gezicht als uiterlijk lijkend op Fred. Klein en enorm breed geschouderd.

De politie Volkswagen bus kwam weer terug.

Wist ik toen veel dat het nog slechts een begin zou zijn.

6.

Angst in een denksysteem is een noodzakelijk kwaad dat leidraad kan zijn in de zoektocht naar de ware zelf. De angst om alleen te zijn drijft naar een zoektocht in de liefde, een spel tussen lust en drang versus behoudendheid. Maar zonder angst is het louter lust en dan is er geen liefde voor jou is de wet. Angst is de olie en moet als aansturing dienen. Wanneer iemand in angst is dan vlucht of vecht hij. Het is als linksaf en rechtsaf in de geest. Ook is het mogelijk dat als vluchten geen mogelijkheid heeft dat men dan vlucht in de hersenen. Dan heet het een trauma. Je zou kunnen vechten als linksaf, naar buiten-kerend, kunnen zien en dan zijn er twee rechtsaf mogelijkheden, simpel gezegd: wegrennen en de vlucht in de hersenen. Hoe jonger de persoon in angst, hoe groter de kans dat er in de geest, in de hersenen gevlucht wordt. Terwijl ik dit schrijf herinner ik me dat in de Sinai tegen mij eens gezegd is dat mensen vluchten, dat dat normaal is, alleen jij bent er net even te goed in.

Het leven is sowieso een herhaling van zetten gedreven vanuit het onderbewustzijn.

Aan het vastklampen aan die bolle met dat we in hetzelfde schuitje zaten kwam een einde toen ik 's ochtends wakker werd en vrouwen kleren in de gang vond. Dit was anders dan het normaliter stoere gedrag en dan niet

scoren en elkaar proberen hoog te houden. Ik herinnerde me dat ik dronken in de kroeg stond, bij de uitgang, en dat ik nog zag dat hij een vrouw aan de bar aansprak en ik huiswaarts ging om te gaan slapen. Dus het was hem gelukt en na een uurtje in de woonkamer gezeten te hebben, kwam hij uit zijn slaapkamer met de borst vooruit en onzekerheid in mijn ogen zou nooit meer weerspiegeling gaan krijgen. Het pleit was beslecht en het ging snel want binnen de kortste keren neukten ze elk moment waar mogelijk. En zij was amper 1.60m lang en schriel, wat me bezighield, want hoe kon hij met zijn 180 kilo dan op haar liggen? Het plaatje kwam niet rond terwijl ik in het zomerse ochtend weer richting werk liep en bij het stalletje twee pakjes sigaretten voor de werkdag haalde, en nog geen besef had dat met de kin op de borst en naar de grond kijkend, een reis naar definitie zou gaan worden. De voltrekking van het geestelijke doodvonnis was nabij.

Wat ik vergeten te vertellen was dat op mijn werk, tegenover mij, een vent zat van in de twintig met wit haar die een fragiele glans over zich heen had dat hij droeg met zuigende opmerkingen en dan ook nog met verwijfde stem dat je je afvroeg of het aan jou lag. Want het viel niemand anders op. Naast hem jonge Amsterdammer met clubkaart Ajax die op mijn voorstel waarom geen sportpresentator te gaan worden biechtte dat hij stotterde, waar ik toen op ging letten wat vervolgens stotter veroorzaakte zodat ik zei: ‘Ja, nu zie ik het inderdaad.’

En dat gaf weer reden tot nadenken want zo bedoelde ik het niet.

De dagen werden langer en het kijken op de klok zag ik anderen stiekem doen en ik zat ernaar te kijken, dat ding hoog aan de muur en je kon me zien berekenen hoe lang ik nog moest. Dat soort dingen had ik helemaal nooit door van mezelf zoals spijbelen en je ziek melden op de middelbare school en na een paar dagen terugkomen alsof je drie weken naar de Caribbean bent geweest, de bruine verf niet van het gezicht te slaan dat een leraar zijn lach niet kon inhouden. Een berekende manier van denken in een dergelijke uitvoering heeft tijd nodig om listig te worden, want de actie geeft aan dat het er wel in zit. Maar die vrijdag ging een lange, lange, en nog eens lange dag worden en ik was daar aanwezig als een pokerspeler met ineens de

doorzichtigheid van een glas water. Een totale dissociatie doet niet alleen geestelijk pijn, het maakt je gevoelsmatig naakt in een drukke winkelstraat. De laatste dag van de week was het enige wat me geestelijk overeind hield en het kettinkroken had meer motivatie en gefrustreerde expressie dan ooit tevoren.

Bij de broodjescounter probeerde ik naar een vrouw naast me, van een ander kantoor, een dubbelzinnige opmerking te maken, iets denigrerend als dat ze een simpele secretaresse was dat het enkel een blik van verstandhouding tussen de twee vrouwen veroorzaakte. Het werd niet eens nodig gevonden een snedige opmerking te maken, zo kansloos en gefrustreerd dat het was geweest dat je het medelijden kon voelen.

De motivatie na de lunch met: kom op nu, we gaan er fris tegenaan en zo duurde nog geen twee minuten en de de rest van de middag maakte ik de ene met de andere aan. Nog een paar uurtjes en dan kon ik herladen.

Tegen de klok van half vier moet het ongeveer geweest zijn toen Bob achter me zei: ‘Jij rookt wel veel hè?’

En wat doe je in zo’n geval, je draait de bureaustoel een kleine negentig graden om erop in te gaan met dat je van roken houdt, iets dergelijks, en net toen ik wilde beginnen hoorde ik de zeik nicht, wederom achter me, zeggen: ‘Sinds het begin heeft hij er 36 gerookt, ik heb ze geteld.’

Ik voelde dat ik een noodsprong te maken had.

Wat me toen triggerde was het besef dat iemand zat te tellen hoeveel ik rookte dus maakte ik de draai terug naar hem, waar hij breed lachend zat te kijken en begon met: ‘Volgens ben jij zo’n leernicht die graag in zwart leer zich met de zweep laat geven’

Iets in die trant, het precieze weet ik er niet meer van, wat de hele afdeling stil legde en ik weer achter me hoorde: ‘Misschien ben je zelf wel een homo,’ ik dacht dat het Lex was en de zekerheid waarmee het gezegd was klonk door in mijn bewustzijn.

7.

In gedachten en stil geworden, wandelde ik naar het appartement en realiseerde me dat iets in mij begonnen was waar ik geen grip op had. Thuis waren ze achter de deur van de slaapkamer aan het neuken en ik nam plaats op de bank en liet het donker worden en besloot geen lampen aan te doen. Het lichte duister wat de nacht aankondigde gaf een doodse stilte aan het interieur waar ik van hoopte dat het mijn gedachten zou gaan ordenen. Weer naar buiten, in de auto en naar Utrecht, de boten, waar de hoeren zaten. Misschien dat ze er nog zat, nee drie keer heen en weer gereden maar wel haar vriendin, ik naar haar toe, ze vertelde dat ze dood was in een verkeersongeluk, en of ik binnenkwam

‘Nee, natuurlijk niet.’

Op weg naar Amsterdam, donker nu, nacht, en weekend-verkeer. De vriendin had het ook kunnen vertellen omdat ze ergens anders werkte of zo. Volledig in gedachten. Ik parkeerde in het Wallengebied, was het al zo laat? Het leek wel licht te gaan worden. Wat had ik gedaan dan? Een Zuid-Amerikaanse latina was nog aan het werk, veel kamers dicht en lichten uit, ik naar binnen. Ze was aardig, rond en aantrekkelijk en niets in haar leek op een professional. Ze peep me met een vriendelijkheid en genegenheid waar ik geen gevoel tegenover kon zetten. Het was aardige liefde. Ik neukte haar, kwam klaar in de condoom, kleepte me aan en toen ik met een hand de klink vastpakte zei ze: ‘Neem me mee.’

‘Wil je met me mee?’

‘Ja.’

‘Dat kan ik niet,’ zei ik naar eerlijkheid.

Opmerkingen waar je later de echo van voelt, je je dan met de schrik in het hart afvraagt of ze niet vrijwillig werkte, wat kon het anders betekenen, en het besef er toen geen bewustzijn bij te hebben resulteerde in een inhaal manier van denken die ik in mezelf aan maakte om te voorkomen dat het

weer zou gaan gebeuren. Dat ik er niet weer aan voorbij zou gaan. Vanuit een begrijpende manier van denken paraat staan als het voorbij zou komen. Gevoel kwam altijd te laat. Dag later ging ik er weer naartoe en ze was verdwenen. Wist ze wat er te wachten stond?

Wanneer herinneringen uit het onderbewustzijn boven komen, krijgen ze even later gevoel, en maakt het in jou een andere persoonlijkheid aan en krijgt de herinnering naslag. Dat verandert het heden en ergo dus de toekomst.

8.

In het schrijven van een manuscript zit een aflatende begaanheid met de vertelling. De blinde vlek openbaart zich in het proces. In de ik persoon schrijven is dodelijk. Zeker in een welvaartsland als Nederland waar men neigt iedereen een welvaartsschijtlul te vinden en niet door te hebben daar zelf ook bij te horen. De schrijver van vandaag de dag is de schillenboer en de oudijzerhandel van ooit geleden.

Nu de week die mijn leven bepaald heeft.

XTC kostte in die tijd nog 50 gulden per pil en was nog van het hele donkere circuit. Niemand wist waar je het kon krijgen en als je dan eens een nummer kreeg om te kunnen bellen was je vol onzekerheid alsof iemand een wonder verrichtte met de woorden: 'Ja, hoor, dat kan ik wel leveren.'

Die zaterdag was er een Nijenrode studenten feest, vol glorie, groots opgezet, en de wereld werd zo ingedeeld in zij die het leven bewust zagen en zij die een leven aangingen met een vorm van onmacht, want deze dan later tot besef kwamen dat ze zelf toen onder de indruk waren, en niet meegegaan waren op de golf naar het besurfen van de maatschappij. Zeg maar, veroordeeld tot de non keuze van verbreden van de horizon. De brave

toekomstige werkers in dienst van Nederland, zoals mijn vader eigenlijk zijn hele leven geweest was.

Wat ik toen nog niet wist dat op de Nyenrode campus iemand de voorafgaande dagen een pil genomen had, een slechte, en hij had de dag erna met de Gouden Gids onder de arm rondgelopen, gek-stresserend, beweerde dat het vanaf nu zijn agenda was. Want het is allemaal subjectief en zo. Ik zoek naar antwoorden en kan ik niets bedenken dan dat ik erom vroeg? Het kan zijn dat een persoon buiten de toon valt en buitengesloten wordt. Men voelt dat er iets te sleutelen is, iets dergelijk moest het zijn. Ik had mijn smoking aan, zwarte puntlaarzen, een chokertje, wat not done was, en voelde me een uitgezakte homp vlees en pooier achtig op de verkeerde manier. Het blowen had beslag gelegd op mijn longen met zoals ik in mijn lichaam zat en mijn geschouderdheid deed me denken aan die van mijn neef. Als met ogen in het achterhoofd jij jouw belichaamdheid voelt en neiging hebt als een bouwvakker rond te lopen, als een verdedigingsmechanisme.

Even als tussendoor hier achter mijn bureau al schrijvende het verhaal. Wat is de motivatie voor dit verhaal, heb ik me afgelopen twee maanden afgevraagd waardoor er geen letter bij geschreven werd. Wraaklust is de laatste dagen bewust geworden en wat doet een verhaal opschrijven met je? Het relativeert, het maakt betrekkelijk, de geest kleurt rood in het derde oog, transparantie komt op dat je jezelf de volgende vraag stelt waarom jij er een heel boek aan wilde wijden. Je kan je niet eens meer voorstellen dat je het hele onderwerp zo belangrijk vond. En ik ben niet van het weggooien dus ik ga maar door, zo zonde anders. Wijlen Harry Mulisch had eens drie maanden nagedacht over een komma wel of niet, maar dit terzijde want met nadenken had mijn werkstilstand niks te maken. Latendheid, slappe lul mentaliteit, het hele verhaal zo nietszeggend vinden etc.

In het verhaal zijn we op een Nijenrode feest waar ik misplaatst rondliep, zo snel kan het gaan van student naar misplaatst. Geen weg terug en geen vooruitgang. Ingezakt beschrijft het woord beter, nog geen maanden ervoor was ik een avondje in de studentenbar op een woensdagavond en er

iemand bij het einde van de bar begon met beide onderarmen plat op de bar naar rechts bewegend, studenten hebben mores, gewoontes, enkelvoudig een mos genoemd, en dat is dan geoorloofd en anders moet je er maar tegen kunnen dus ik voelde hem tegen mijn rug aandrukken en het was vervelend maar hield niet want hij mocht er op die manier langs en zo. Dus ik begon met hee, en nog eens hee en kreeg een waas voor mijn ogen en het eindigde met dat ik hem een elleboog op zijn jukbeen verkocht waar hij diezelfde nacht nog voor naar het ziekenhuis gegaan was. Niet wetende dat het een mos was (mos is latijn en betekent regel, gewoonte, meervoud, mores) In mijn bewustzijn was geen gedachte van dat die gaat dan wraak nemen en het opzoeken als hij op het feest rondloopt. De longen doorgezakt door het blowen stond ik met de rug tegen de muur te kijken en een studente kwam met haar rug voor me staan en twee studenten voor haar en ze begonnen een gesprek en het was weird. Het klopte niet. Iets zei me niet te reageren en ik stond daar en wachtte en wachtte en uiteindelijk gingen ze weg en pas jaren later drong tot me door dat ze me hadden proberen uit te lokken, en dat ze waarschijnlijk twee goede vechters bij zich had of zo, namens die vent met zijn jukbeen. Denken heeft zo zijn rondingen, dat is het mooie van nadenken, kan een dag duren, een jaar, of jaren, ronding zit in het natuurlijke systeem.

Wat blowen met je doet is van instinctief reageren, transformeren tot niet meer voor jezelf opkomen.

Rondlopend in de feestelijke stemmingen ruimtes, tenten, dan weer een grote zaal van een gebouw, alles was voor mij alsof een hele flinterdunne laag roet aan mijn binnenkant en op de feestende mensen lag, als je de ogen toeknijpt en de helderheid door oogharen vertroebeld en gedempt is. En ineens was daar Derk, en dat was ik vergeten, maar hij was naar Amsterdam geweest op en neer, met mijn auto want ik had hem de sleutels gegeven: 'Kom mee, naar buiten, we zijn bij de slotgracht waar we de pillen nemen.'

'Is het gelukt?'

Hij antwoordde niet en trok me mee alsof hij pissig op me was en getroffen door de gemoedstoestand en benieuwd wat me te wachten stond, ik

had gehoord dat je na zo'n pil precies tegen vrouwen zei wat ze wilden horen zodat je ze mee naar buiten kon nemen om te neuken, liet ik me meevoeren.

In het donker zag ik de gedaanten bij het water en in het gras zitten en Derk reikte iedereen een pil aan.

‘Deze is voor jou.’

De witheid van de ogen voelde ik van iedereen naar mij gericht en gooide gretig de pil naar binnen. Dat zou wat zijn, als ie straks gaat werken, en dan weer terug naar binnen. Op verschillende manieren is dit moment een van de pijlers van mijn leven geweest. Later bleek dat Derk bij de dealer ruzie had gehad want de dealer wilde hem alleen de goede en niet de slechte pillen verkopen. Uiteindelijk had hij ze meegekregen, zelf in de auto al een goede genomen en zijn eigen broer een slechte gegeven. Hij had hier later aan een bar zijn bek voorbij geluld, niet beseffende dat ik er ook bij stond. Het had me bewust gemaakt van eigen naïviteit en dat je in de wereld mensen niet kunt vertrouwen. Mensen redeneren vanuit hun eigen wereld en ook als ze wel goede bedoelingen hebben dan kunnen hun sturingen voor jou niet goed zijn. Het is een besef wat naar je toe moet komen. Naïviteit vanuit kinderlijkheid door evoluerend naar leeftijd bewustzijn later, doordat je een emotionele stilstand rond die tijd opgelopen hebt.

Dus ook niets gemerkt van die zogenaamde liefde emoties en het open zijn en zo.

9.

Het begin van een duistere gedachte vormde zich in mijn geest ten tijde van het schrijven van dit hoofdstuk. Als het me niet in Nederland was overkomen dan had ik in de goot gelegen, was ik dakloos geweest, kwijlend

de rest van mijn leven in een inrichting, of gewoon morsdood. Maar daarentegen bracht het me wraak. Eerst even de week na het feest en de verkeerde pil waar ik de dag erna nog weinig van gemerkt had, ja ik voelde me krachtig in mijn lichaam en dat kalfde af in de tijd en gek worden doe je onbewust. Dus weinig te melden hierover. Frisse moed is overbelicht maar ik voelde me anders toen ik die maandagochtend de assurantiebeurs binnenwandelde en onbewust wist ik dat ik naar mijn eigen gevangenis liep. Je kwam te zitten op een positie waar geen uitweg in was en jij wist dat binnen in de geest verstopt enkel onrust en angst heerste waar het alles omvattende was het gebrek aan wat je wel dacht. Van schijt lui als collega's, als kutwerk wat je niet wilde, nooit het idee van; ik ga terrassen bedienen, of ander werk, dit was de weg naar de top in het verzekeringswezen en zo was het gelopen en verder niet. Het examen de vrijdag na Koninginnedag zou in Utrecht afgenomen worden en ik voelde me een zes min, ik wilde iets halen waarmee ik verdediging kon hebben, zoals; het zat niet mee, of: ze vroegen net waar ik te weinig aandacht aan besteed had. Een zes min gevoel kwam meestal uit richting een vier, ik had de tekst gezien en vond van mezelf dat ik op logisch redeneren wel een vijfje kon binnenhalen. Iedereen op het werk bemoeide zich met zijn eigen zaken en wat rust gaf was dat mijn overbuurman vakantie had genomen. Ken je dat? Zo'n type die altijd verkeerd in het oog valt, altijd net die opmerking maakt die je niet wilt horen en net op het moment wanneer je door de rest gezien wordt. En jij voor lul staat. Wat ik nu weet is dat ik er dan geen intrinsieke emoties bij had, ik er zo bang voor was. Er was dan niks behalve harde angst. Geen luik naar echte gevoelens, wat dat ook moge zijn.

Koninginnedag in aantocht, een dagje vrij in de week deed het altijd goed, lekker zuipen de hele dag. Er hing op kantoor een lusteloos gevoel van een bloedhete dag en iedereen in de schaduw wilde zitten. Het vooruitzicht baarde me zorgen enkel en alleen omdat ik niet gestudeerd had. De pil had een ader in mijn hersenen geraakt en dat leidde tot berusting als acceptatie dat je gaat blijven zitten. Het voelde als een lichtgevende zenuw met pijnlijke neon onechtheid als toen ik in lagere schooltijd het daglicht niet kon

verdragen en met hoofdpijn een badkamer zonder ramen vond, en met het licht uit de complete donkerte opzocht. Als een kiezeltje in een karbonade, waar jouw kiezen op uitglijden, zo voelde het in de geest. Zoals de Chinezen martelen door een druppel water op dezelfde plek op het voorhoofd te laten vallen en je er na een paar dagen gek van wordt. Iets was blijvend geraakt. Het ritme maakte de tijd voorbij gaan. Zijn vriendin was bij haar ouders en die donderdag liepen we bierdrinkend richting centrum, waar de studenten op de Postzegeltjes Markt elkaar vonden. Het was heerlijk zonnig weer, luchtig gekleed gaf me altijd een gevoel van vrijheid, sigaretten aanwezig. En het waren de tijden dat men nog aan de straatkant bier kon kopen. Mensen hadden aan de randen van de weg een plek ingenomen en de ene had blikken bier in een badkuip vol met ijs en de andere stond de kip aan stokjes te bereiden op een thuis grill, en zo verder. Een bonte bekleiding aan beide kanten van de straten richting centrum. Een joint erbij, wat ook prettig was dat we enige afstand van elkaar genomen hadden, ook gevoelsmatig was er iets dergelijks gegroeid. Misschien was het ook zo maar beter ook. En het was nog door te komen, straks zou het afgeladen vol zijn. Je werd niet opgehouden door mensenmassa's. De bolle was voor zijn doen rustig. Spanning stond op mijn geest, maar ik voelde hoop dat het overzicht mij kon laten herladen. Herpakken.

Zij zou er ook zijn. De drang naar onbereikbare liefde triggert dingen in een adolescente jongeman zonder dat hij het door heeft. Het was hopen op een reddingsboei zonder partij te zijn. Een verloren zaak. Bij de Postzegeltjes Markt zag ik haar bij de kar van haar studentenvereniging staan en dat gaf voldoening.

We stonden non-stop bier te laden en hadden het drinktempo opgeschroefd. Soms dan rookte je een joint en kon je alcohol drinken alsof het water was en merkte je er amper wat van, en de andere keer crashte je na één glaasje al meteen in elkaar. Het was in alle opzichten een topdag. De bolle ging even naar haar toe, legde beide handen op haar bovenarmen en zij praatten wat, terwijl oogcontact. Daar kwam hij weer naar me toe.

‘Ik heb even met haar gepraat en ze is niet meer geïnteresseerd.’

Je hebt de neiging hier wat neer te zetten van wat? Had je het daarover, hoe kan je? Het enige wat me bijgebleven is dat ik me bewust was dat ze van afstand me in de gaten hield hoe ik het oppakte en ik wel teleurgesteld was, maar zonder drama. Het gaat om wat het vervolgens losmaakte en mijn leven bepaalde en dat sommige mannen, maar ook vrouwen, vermoed ik, onbewust de liefde zonder echte neurose ambiëren, en als ze daar later achter komen en de toch nog de goede afslag proberen te maken dit een kansloze exercitie wordt en zij dit eigenlijk al bij proberen weet van hebben. De verloren wedstrijd spelen. Een trots weigerende te verliezen van een ouder omdat die de teloorgang op een kwetsende, beledigende en repeterende manier aangemaakt heeft. Het warme weer en de losgelaten gevoelens door de marihuana en bier voelde gemoedelijk aan. Ik stond los van de omgeving en met een plastic glas in een hand en keek nergens bewust naar en ik had ineens een schrik. Alsof er iets boven mijn hoofd gebeurde, zo voelde de groter wordende ballon in mijn hersenen komende van de rechterkant. Als een kikker die de wangen opblaast en het witte, fragiel aanvoelende vel knapt. Als een donderslag bij hemel herinnerde ik me ineens dat ik in mijn kindertijd mijn neef en zijn vriend pijpte, die verderop woonde. Ik was toen zeven jaar en je wordt van het ene op het andere moment terug in de tijd gegooid en mist het besef en gevoel dat je inmiddels volwassen bent. Mijn ouders waren gescheiden en ik woonde bij die neef. De vriend was lichamelijk voorbij het twaalfde jaar. De stekker gaat van ingeplugd met het korte geheugen naar met het lange geheugen en is niet meer los te krijgen. Vanaf dat moment is hoe jouw persoonlijkheid gevormd is en gaat worden. De wezenloze angst die vrijkomt is niet alleen vanwege wat er gebeurd is maar ook dat je dit klaarblijkelijk ergens had weggestopt. En dan de neef die jij in pubertijd tegenkwam en jij er nooit aan gedacht had. Symboliek is naar binnen geslagen en krijgt in jou een verdedigingsmechanisme zonder relativering.

Jarenlang heb ik de dag van de herinnering gehaat, niet zozeer vanwege de herinnering op zich maar vanwege de dag, Koninginnedag. Wat betekent dat dan? Dat je een koningin bent of zo? Niets is meer zoals het is.

Eenduidigheid dat iets gewoon is zoals het is ben je kwijt en het maakt je radeloos. Mijn neef was toentertijd een paar jaar ouder en zijn vriend was al in de lichamelijke seksuele overgang. Kind beschadigend was het wel en in vergelijking met verhalen die ik later hoorde, dan weer amper iets van betekenis.

II Groei naar besef

ZATERDAG 24 DEC

1.

Overbodig te vermelden dat het allemaal niet best verlopen was sinds de herinnering. De plotselinge angst nam elk besef van hier en nu weg en dat

kan zeer gevaarlijk zijn. Een als hoge toon gevoel maakte de geest pijn en details van de herinnering speelden niet mee in eerste instantie. Zelf denk ik nu dat de krater van emotionele ontwikkeling tussen stilstand zes a zeven jaar oud tot dan vierentwintigste jaar de angst en het vacuüm gevoel bepaalden. De dag na Koninginnedag had ik examen gehad in Utrecht en daar bleek dat ik mezelf had moeten opgeven en ik had verondersteld dat het bedrijf dat zou doen. Ik was bij de deur niet eens de examenhal binnen gelaten.

Binnen de kortste keren was ik geestesziek geworden en kon niks meer en had Amsterdam verlaten en woonde weer bij mijn ouders en het werk was opgezegd. De relatie met mijn moeder was van onderkoelde haat waarbij de schuldvraag altijd bij mij geparkeerd was. Dat was voor haar de omgang manier die ze kende, als een thuiswedstrijd, en waar ze zich prettig bij voelde en ze verzekerd was van het weggemen in een discussie, als het laatste woord, de opmerking waar volwassen zorgeloosheid in zat en je het voordeel van de twijfel kreeg. Zo van: ‘In ieder geval interesseert het me niet en je doet je best maar.’ Waarna je voelde dat als er publiek bij geweest zou zijn, zij de gunfactor zou krijgen.

Een persoon in angst zet zijn analyserende manier van denken in werking en probeert mentale houvast te creëren. Zeker als er geen directe reden in het hier en nu voor die houvast aanwezig is. Het is geen angst voor de hond van de burens of als je in het donker op de hei loopt en niet weet of je vanuit de bosjes bespiedt wordt. Nee, het is er gewoon altijd.

De leegte en de stilte zijn woorden die men associeert met depressies. Zodra je in een verhaal begint over dergelijke zaken is het voor de lezer een pageturner want binnen de kortste keren is de persoon in het verhaal in diepe ellende gestort, en heeft hij ook nog eens de naïviteit te denken dat antidepressiva de oplossing gaat zijn waarvan je weet dat het tot nog meer ellende gaat leiden zodat je het boek niet meer kan wegleggen zowat. Later meer hierover. De leegte die ik daarentegen bedoel was een kale inrichting in een nieuwbouw woning met twee broers uit huis en een vader naar zijn werk. En een controlerende moeder die geen privacy duldde van zoons. Plavuizen vloer maakten van voetstappen de voor muziek voor aanwezigheid van zowel

de ander als jezelf. En dan die angst waarvan je er geen bewustzijn van onder woorden gebracht had, en misschien wel zoals je toen als kind ook was en je ergens voelde dat er een taboe op lag om het te vermelden. Iedereen was van een hogere macht en het zwijgen was in jou gemetseld en onwrikbaar. Een onomkeerbaar mechanisme voor de rest van je leven. In plaats van delen, zwijgen.

En die angst.

Mijn vader had een poging gedaan tijdens zijn bord volscheppen met warme gekookte aardappelen van de pan, en met mijn moeder ernaast, iets van een gesprek aan te gaan.

Meestal en dit keer ook te beginnen met ‘je moeder en ik...’.

‘Je moeder en ik hebben erover nagedacht en we weten niet wat er aan de hand is.’

‘Ik zelf weet dat ook niet.’

‘Daarom dachten we dat het misschien een goed idee om hulp te gaan zoeken.’

‘Hulp? Wat voor een hulp, toch niet een psychiater, hè?’

Het blowen had van mij iemand gemaakt die van elk woord een dubbele angst betekenis maakte, en ik daarbij ook goede heteroseksuele woorden had gedefinieerd, en mijn teksten afhingen of ik een homo was of niet. Ik luisterde in gedachten dan na wat ik gezegd had en hoe het te interpreteren was geweest. Nu denk ik dat het een aantal factoren had en één ervan was de gedachte dat je er als kind om gevraagd had. Dat het toen in je woorden had gelegen.

Schiet me ineens te binnen dat ik in die periode ook eens een mantra gehaald had bij de Transcendente meditatie van de Maharishi te Utrecht, met twee sinaasappels en een hagelwitte zakdoek had ik in een kamertje gezeten en mijn mantra toegezongen gekregen, en in herhaling aangehoord en toen overgenomen. Voor twee keer twintig minuten, een keer voor ontbijt en een keer voor het avondeten en dat verwaarloosde ik en kwam terug en ging weer weg en dan dacht ik er weer aan en dan vond ik twintig minuten net niet lang genoeg en zo, dus wat werden er veertig per sessie en zo verder. Om de

angsten rust te geven. Je herhaalt je mantra totdat je hem niet meer hoort en je in een diepe stilte terechtkomt. Af en toe vraag ik me af of iedereen dezelfde mantra heeft want je kunt er met geen mens over praten want dan krijgt de persoon invloed op jou tijdens de meditatie. Dan word jij die persoon.

En een joint voor het slapengaan of rond elf uur 's avonds tijdens een blokje met de honden. Stukje hei meepakken.

‘Je moeder kent iemand die zo geholpen is geweest met een astrologe in Spakenburg.’

‘Ik zelf zat te denken aan een masseuse, die schijnt dat therapeutisch te doen.’

Even keek mijn vader mij wantrouwend aan en hield een lepel stil en vervolgde met: ‘Doe dan allebei als je maar iets doet.’

Leegte overviel me in die tijd en weer nu ik ermee bezig ben. Je weet van jezelf dat je er goed aan doet om de zelfspot wakker te maken, het herbeleven en dan vertellen aan de computer, waar ik dit schrijf, vergt wat denkwerk en organisatie drang in structuur dat je de dag erna de gekmakende humor erbij voelt. Mijn leven is sowieso van plotselinge herinneringen waar ik mijn toekomst op pretendeer te hebben. Dan schiet dit me te binnen en dan weer dat en ik heb amper tijd om het te noteren, als ik dat zou willen, want het is weg voor ik er erg in heb. Ik slaap regelmatig acht uur in bed en veel dutjes in de dag, het lijkt wel alsof ik psychoactieve medicatie gebruik. Alleen de depressie ontbreekt. Terug in het verhaal weer. De masseuse was op loopafstand in een oud Larens pand aan de straat, waarschijnlijk vroeger een winkel geweest of iets, en de masseuse een lesbische stevig met de poten in de grond, hoe moet ik dat zeggen: Tot en met der pot kapsel was alles gericht op gegrondheid, breed, in de zestig, een gevoel van dat ze onoverwinnelijk was be kroop je en je wilde er niet lang over denken want je wist dat je er een hekel aan zou gaan krijgen. Goed, wat maakte mij het uit een massage is een massage leek mij de beste gedachte. Alleen de afronding was nogal pijnlijk. Ik lag op mijn buik en wat deed ze? Ze pakte van mijn onderrug net boven de kont mijn vel en los en vervolgens liep ze al

losmakend met de vel tussen duim en vingers over mijn rug tot aan de top. Ik zou kunnen zeggen dat mijn ogen in mijn kruintje zaten en ik probeerde te kijken naar wat er gebeurde maar mijn bewustzijn was bij lange na nog niet zover. De angst regeerde en ik had geen enkel besef van vluchten. Wat ik nog weet is dat ik dan op de bank zat na zo'n massage en volledig in een trance van de afronding en ik me probeerde te sudderen, iets plaats te geven, wat rust te nemen en dan de voetstappen van mijn moeder hoorde aankomen vanuit de gang, en aan de tred kon je horen dat ze wat bedacht had en dat was mij sommeren in beweging te komen. Niet beseffende dat ik heroriëntatie nodig had met een drang mij op te jagen. Waarom?.

2.

Vol spanning had ik de astrologe gebeld en die vroeg hoe laat ik die dag geboren was. Met de hand voor het speaker gedeelte. We spreken over tijden van één telefoon in de woonkamer en een tv zonder afstandsbediening.

‘Hoe laat ben ik geboren?’

Het was avond en na het eten en mijn vader keek ook met hoopvolle spanning, of dat er wat ging gebeuren en zo.

‘Ongeveer zeven uur.’

Na doorgeven: 'Welke minuut?’

‘Kwart over zeven of zo’

‘Ik moet het precies weten!’

In de hoorn begon gepraat te klinken, het was Fries accent, vrouw op leeftijd.

‘Ok prima.’

Kwart over zeven bleek goed genoeg te zijn en een afspraak was gemaakt, ze woonde in Spakenburg en heette Dijkema. Je vroeg je af wat er zou gaan gebeuren en angst lardeerde zich met nieuwsgierigheid, wat ik een lange tijd niet ervaren had. Was er een soort redding?. Toen had ik nog niet door dat mijn vader nooit aansturing gaf of leiding zolang alles maar richting toekomst ging. Hij kon op zijn wenken bediend worden. Dit was toekomst zoals je toekomst hoorde te interpreteren. De avond verliep rustig, mijn vader dutte op de bank en de tv stond aan, mijn moeder die chocola at en iedereen koffie. De André van Duin revue begon en mijn vader wakker en rechtop, als hij homo was geweest had hij André ten huwelijk gevraagd, zo dol dat hij op het programma was. Ik met angst in m'n kop en de vraag wat er nu zo grappig was, de humor zo voorspelbaar, hoe kan dat grappig zijn. Met de woorden dat ik de honden uit ging laten, trok ik, in de gang, mijn jas aan, liet ze naar buiten en volgde. Richting hei, even ongestoord een joint aansteken. Te veel op me af. Even de Veerweg af en dan de hei op, wat me bezielde om in het donker de Eng op te wandelen maar zicht was op afstand, het pad waarover ik liep kende ik, en rechts op een paar honderd meter de A1 richting Amsterdam met zijn verlichting en links op een vijftig meter wat straatverlichting zonder een mens te bekennen, en je keek nog eens en weer niemand, geen auto en geen fietser, lantaarnpalen in de verte, die de straat verlichten en de leegte kwam als een afgedwongen rust op je af, flinterdun maar beter dan niets. Ik schrok me rot, iemand kwam me tegemoet lopen. Angst weer bewust voelbaar. Een vrouw type met een brommer aan de hand, ik ken haar schoot door me heen. Ze had een Franse voor- en achternaam en haar vader was niet goed, ze woonde op de hoek vlak voordat de hei begon. Nietsvermoedend was ik eens de hoek om gelopen met de honden en dat was altijd met een tred alsof ik een trein moest halen en zag haar op de stoep zitten en ze zei ja en ik zei hallo en liep verder.

Ze keek angstig naar wie ik was.

Ik keek naar mijn joint en dacht even na hem uit te maken of niet.

'Hoi, ik ken jou, jij woont hier op de hoek.'

Ze zag dat ik het was.

‘Oh ja, ja inderdaad.’

‘Is je brommer kapot?’

‘Wat? Nee, ik kom van een vriendin.’

Even staarde ik haar aan en vervolgde met ok.

‘Ik wilde weglopen maar heb me bedacht,’ zei ze.

Ik keek vanuit het donker achterom naar in de verte haar ouderlijke woning en ook weer naar de straat in het lantaarnlicht op afstand en naar de rust van de leegte. In het donker zag ik dat ze een rugzak droeg.

Ik reikte mijn joint aan.

3.

En ik begon met bezoeken aan een psychiater genaamd Frans van der Horst. De eerste keer dat ik bij hem was vertelde ik aarzelend over mijn verleden en er had zo’n taboe overheen gehangen en dat niet alleen vanuit het verleden, maar ook in het toen heden was het gewoon niet mannelijk om mijn misbruik te vertellen, dat ik lachend het ziekenhuis had verlaten waar hij praktijk had. Hij had gezegd dat dit niet best is en dat was voor mij het understatement van de eeuw geweest dat het verlossende gevoel op de lachspieren had gewerkt. Wist ik veel dat er ook mensen zijn die jou niet geloven, ik ging er toen nog vanuit dat alles wat ik zei automatisch geloofd werd. Toen had ik gedacht dat het geen vervolg zou krijgen en toen had hij gezegd dat een gesprek per week op zijn minst wel nodig was en daarmee voelde ik mijn angst spanning erkend als serieus genomen te worden.

Frans had mijn broer geholpen want die had wat zweetaanvallen gehad en problemen met mijn moeder, als hij met een vrouw was dan had hij het gevoel dat mijn moeder meekeek en ik was nog heel ver weg van het feit dat

ik zelf volledig gebrainwashed door haar was en kansloos eronder gewerkt was en elke poging eigen lucht aan mijn gevoel te geven opgegeten zou gaan worden voordat het het daglicht gezien zou hebben. Bewustzijn van elke keer net niet. Frans had een bureaustoel zonder rugleuning en zat met zijn voeten in een soort constructie dat hij automatisch met holle rug zat, gezond dat het was. Ik vertelde thuis aan tafel over één gesprek per week en mijn moeder vond het nergens voor nodig.

‘Ken jij die van de Veerweg op de hoek?’ vroeg ze.

‘Hoezo’.

‘Was jij niet met één van die kinderen bevriend?’

‘Nee, dat was Martin, die zat in de klas met de jongste.’

(Mijn jongste broer)

Mijn vader vroeg ook waarom.

‘De oudste dochter is vermist, die was bij een vriendin in Hilversum, die vertelde dat ze ging weglopen en naar Amersfoort zou gaan maar daar is ze nooit aangekomen.’

‘Die vader schijnt verschrikkelijk te zijn,’ zei ik. ‘Er is daar altijd ruzie en geschreeuw.’

Ze vertelde nog eens dat ze vanaf haar vriendin op de brommer naar Amersfoort zou gaan en er sindsdien niets meer van haar vernomen is.

‘Die komt wel weer boven water,’ zei ik.

4.

Gerdy was een Groningse, of Friezin, iets in die richting, lang, mager en allerhartelijkst dat je dacht; die is beschadigd geweest, er zat geen intrinsiekheid achter. Een spitse neus en na even zoeken vond ik de vrijstaande boerderij waar ze met haar man woonde. En dat kwam later, maar

die handelde in lingerie met grote textielbedrijven en droeg in huis een jagershoedje en was kleiner dan zijn vrouw en had helende handen want na een opmerking over pijn in mijn knie was ik door haar meegenomen naar de huiskamer waar hij gehurkt voor me ging zitten en de handen op mijn knie legde gadeslagen door Gerdy met kinderlijke ogen die de valsheid niet wilden laten doorkomen. Enthousiasme was een voorloper gezien ze niet zeker was hoe ze door de negatieve primaire emoties heen zou komen en misschien was dit ook een brug te ver. Ik gis maar wat want je moet er wat van maken. In ieder geval was het nu de eerste keer dat ik de oprijlaan op reed, uit stapte, en aanbelde. De deur ging open en ze kwam in beeld, grote scherpe neus, geen onvriendelijk gezicht als van en kenau of zo, lang en mager en enthousiast dus, en dit is waarom ik dit erbij vertel want ze begon als eerst met de astrologische symbolische gedachte, een manier van denken die mij nog jarenlang in de greep zou houden want er zaten ook beloftes aan.

‘Oh, ik zie het al meteen!’ zei ze met een niet-onvriendelijke hoge stem. ‘Je hebt je lichten aan laten staan en dat betekent dat je nieuwe energie nodig hebt!’

Ik draaide me om en zag inderdaad dat ik mijn lichten aan had laten staan, dit verhaal is van een tijd geleden, ik sputterde nog wat van als je de lichten aan laat staan dat je dan teveel energie hebt en zo maar ik was al ingepakt voordat ik een voet over de drempel zou stappen en de symbolische manier van denken van, niks is gewoon zoals het is, was door mijn lek naar het verleden en marihuanagebruik toch al gedefinieerd als standaard. Dingen gewoon zoals het is was buiten bereik. Van twee keuzes de minste slechte dan maar: me laten voeren door astrologische muziek. Haar werk kantoortje was de keuken waar we tegenover elkaar zaten en ik de onweerstaanbare drang had haar te vertellen over de verdwijning.

‘Er is in Laren iemand vermist, zal binnenkort wel landelijk nieuws zijn,’ zei ik, en vervolgde met: ‘Als ze niet snel gevonden wordt.’ Ze keek me aan met even een glazen glans in de ogen en we besloten het astrologische profiel af te draaien en het gevoel gelaafd te worden, was waar ik behoefte aan had zoals, intelligent, waterman, snelle denker, chinese dierenriem teken

als van een paard, dat viel ook goed bij me. En zo werd het gesprek opgebouwd. De gesprekken kregen een vervolg en werden dezelfde tijd dezelfde dag van de week. Ik voelde wat lucht aan mijn angsten gevoerd. Gevoelsmatige speling. Extra scherp lette ik op dat ik de lichten niet aan liet staan, het blowen ging onverminderd door en via de psychiater was ik bij een therapeute terechtgekomen. Lelijk als de nacht en volgens mij iemand die ergens gelezen had dat patiënten verliefd op hun behandelaar worden en toen maar besloten had om psychotherapeute te worden. Het leven evolueert naar keuzes. Hierover later meer. Een aantal opmerkingen van Gerdy bleven bij en werden door mij later in mijn geest onwrikbaar als beton gegoten. Zoals: ‘Je bent geen homo.’ Of: ‘Je komt de ware tegen.’ ‘En krijg ik die dan ook, de ware?!’ ‘Dat weet ik niet, dat kan ik niet zien.’ En deze twee: ‘Je staat boven de pikrangorde en over geld hoeft jij je nooit zorgen te maken.’ En die laatste was nog eens onderwerp van twistgesprek met deze of gene. Over het misbruik had ze gezegd dat het mijn redding geweest was. Al met al een flinke plus plus wat mij betreft en een opbeur die ik nodig had toen nog niet beseffende dat ik met een nieuwe, extra ziekelijke manier van denken haar nieuwbouw-boerderij weer verliet; namelijk de symbolische.

5.

Hele pagina in de dorpskrant over de verdwijning, foto's erbij, we spreken tijden toen er nog geen social media bestond en smartphones futuristische fantasie was. Haar vader kwam er niet best vanaf, die had een winkel in garen en dingetjes voor de hobbiende Laardervrouw, naast de Albert Heijn. Die kan zijn zaak wel opdoeken, dacht ik er grinnikend bij, alle pijlen wezen naar hem. Hij wist werkelijk niet wat er gebeurd was, en Politie had hem al op het bureau ontboden en zo. Interessante kost om te volgen.

Gesprekken bij de psychiater liepen vast in een ja en nee en kortaf wat info, maar de echte beweging in de geest was verdwenen. Doorverwezen dus. Marian was de naam, donderdagavond in mijn aftandse auto richting Weesp, en dit is wat ze deed. Ze ging links van me zitten, twee stoelen, tafeltje ertussen en zij links van me. Dan zat ze me dus op te wachten, niet?! De bitch, moest ik haar de liefde verklaren? Allemaal gedachten van vandaag want toen was ik blind en doof en had niets door en praatte zonder gevoel. Oh en ik had Frans over mijn droom verteld, dat mediteren brengt dergelijke dingen in het onderbewustzijn aan. Twintig minuten was voor mij net te weinig om echt lekker tot rust te komen, twee keer een uur per dag beter. Even een uurtje stilzitten en de mantra herhalen totdat je hem niet meer hoort alsof je de ademhaling hebt stilgezet. Verbeelding van het eigen bewustzijn, het geblokte gevoel alsof je dood gaat zo even voordat de slaap overneemt en je 's ochtends weer wakker wordt. Heerlijk. Toen ik zes was en voordat ik naar Laren verhuisde had ik een donkerrood zwembroekje had ik op fotos gezien en in mijn droom zat ik in een grot, hoog en naar beneden te kijken, om naar buiten te komen moest ik er onderdoor zwemmen maar hoe langer ik wachtte hoe lastiger het werd want het water steeg en zou mij anders onherroepelijk verdrinken.

‘Dat is een hele belangrijke droom,’ had hij gezegd.

Tijdens mijn dagelijkse blowportie dacht ik over alles na en analyseerde het een en ander waar ik dan vervolgens weer over mediteerde. Ik was in de weer en reed met mijn auto naar die en daarnaar en kreeg een appartement tot mijn beschikking, dingen waren niet goed maar het bewustzijn had gedachten om mee bezig te zijn en dat was meer dan niks, zoals het was, dacht ik. Marjan keek cynisch toen ik met het hoofd naar links draaiende vertelde over de ware die ik zou gaan tegenkomen. Het was in een verlaten schoolgebouw waar wij de enige twee aanwezigen waren. ‘Een man geeft inhoud, dat is wat een man doet,’ was er ook één uit haar koker waar ik ingestonken was, heb er nog steeds moeite mee, nu ik dit schrijf want een psychotherapeut of psychiater hoort jou te helpen van de wereld die jou aan alle kanten probeert te naaien, en er niet aan mee te doen. En de andere kant

is dat ik er niet aan herinnerd wil worden hoe lang ik deze hoog gehouden heb, en waar dan ook mogelijk een inhoudelijke gedachte repliceerde, denkende goed bezig te zijn. Dromen zijn per definitie symbolisch want het is een drang vanuit het onderbewustzijn, die naar het dag gevoel wil, naar het hier en nu bewustzijn, en geblokkeerd wordt. Heeft er iemand ooit gedroomd dat het nacht is bijvoorbeeld? Volgens mij bestaat dit niet, het is in een droom altijd licht en altijd symbolisch. Depressief is een secundaire emotie en in een droom ben je ook nooit depressief, het instinct, het primaire, is wat de aandrijving doet tijdens de slaap. Symbolisch omdat het door een filter gaat. En secundaire emoties zijn op lange termijn met medicatie niet te bestrijden. Het is alsof je de betekenis van een droom probeert af te halen, die er eigenlijk niet is. Het weer was goed en draagbaar, begin zomer zal het geweest zijn, en een keer kwam ik 's avonds naar de ouderlijke woning, had wat geblowd en opende de deur en ineens zag ik het dag gevoel. Ik gaf een gil van genot met tekst als; 'hee wat is dit?' Een gevoel van buiten zijn en mijn ouders zaten met vrienden te bridgen en mijn moeder kwam de gang in en naar me toe met beide handen met de binnenkant hoog houden naar buiten gekeerd en probeerde me te blinden. 'Hee, wat doe je, waarom doe je dat?' vroeg ik verbijsterd. En herinnerde me dat ik het gevoel en rust buiten te zijn eerder gehad had, direct de dag nadat ik gedrogeerd was geweest en een joint had gerookt, dat zijn momenten die ik beter niet had kunnen hebben want het gevoel wordt later een ijkpunt waar je naartoe wilt. Wanneer je een kind-beschadiging hebt opgelopen dan is als volwassene de basis te klein om staande in het leven te kunnen zijn. Het vrije gevoel heeft dan tot het zesde jaar geleefd waarna overlevings denken het overnam. Dat is het grote verschil met de rest van de volwassen maatschappij die later appels met peren gaat zitten vergelijken en jij eigenlijk een kind onder kannibalen bent. Die stoelen hun volwassen leven op plusminus twintig jaar aan vrije basisvorming. Marjan draaide tijdens een gesprek haar frikkerige scherpe gezicht met lippen als een streep en zo'n bril erbij die de strengheid accentueren naar me, en zei: 'Als je met je moeder naar bed mag, dan is de lol eraf.' Welke lol vroeg ik me meteen af en hoe kom je op het idee zo'n opmerking uit het niets te geven?

Had ik dat aangegeven? De ziekte zelf, later ga je denken: kwam ik over als iemand die zichzelf lollig vond? Dacht toch van niet, angst-spanning was wat mijn leven beheerste. Dacht ze dat ik bewust bezig was dan? In ieder geval gaf ze een volgend gesprek aan dat ze een intake gesprek in een psychiatrische inrichting geregeld had, ik schrok, ook deze kwam uit de lucht vallen, had ik indirect laten doorschemeren dat ik haar zo lelijk als de nacht vond? Bedacht ik later weer want je herhaalt momenten in de analyse motor, jaren later als je probeert terug te kijken. Met een zucht naar bezinning en verslaafd aan schuldgevoel.

Met zelfvoldoening had ze het gezegd, zo van: moet je maar contact maken.

6.

Sinaï heette de inrichting en ik hoor mensen denken; waarom noem je het niet correct als ziekenhuis en zo? Omdat ik niet van de gesuikerde liefde ben en een hekel aan correcte termen heb. Politieke correctheid is hier irrelevant. Als iemand in die tijd vroeg: 'hé, je zit in het gekkenhuis hè?' Dan voelde ik dat niet als per definitie negatief en iemand die een term als psychiatrisch ziekenhuis gebruikte kon ook een bepaalde afstand houden en een onderliggende drang hebben zo snel mogelijk weer verder te gaan, en het eigenlijk geen reet interesseerde. Joodse patiënten kwamen uit het hele land en ik was er vanwege de regionale functie van de inrichting en geen jood. Door Marjan gestuurd. Ik wist niet eens dat er meer mogelijkheden waren, zij is in het verhaal eigenlijk de echte antisemiet want er kwam een dag in de toekomst dat ik dacht; vond ze mij soms de jood? Als iemand die het leven ontkent en zichzelf daarbij bijdehand voelt. De inrichting lag tien minuten van Zon en Schild, een gigantisch complex annex inrichting met honderden

patiënten, en hier was het kleinschalig, pak hem beet zo'n vijfenzeventig, verdeeld over een mannen- en een vrouwenafdeling.

Het enige goede wat Marjan gedaan had.

Op het Joodse geloof gebaseerd en voor iedereen een paar regels als melk en vlees maaltijden en dat was het eigenlijk wel. Een ongeschreven regel was dat je niet door je moeder afgeleverd werd in de huiskamer. Op een middag zaten daar een vrouw en een Marokkaanse jongen, moeder en zoon bleek later, de jongen moest behandeld worden, alles kwam weird over. Hij bleek wat eisen te hebben zoals een telefoon op zijn kamer en toen dat niet doorging verdween hij weer snel. Laat ik bij het begin beginnen: Het intakegesprek had ik met psychiater Wim van de herenafdeling gehad en wat ik niet zag aankomen was dat hij zei dat ik de volgende ochtend kon komen. Dat ging snel. Driepersoonskamer en Robbie was een kamergenoot die de hele tijd op zijn bed zat en zijn bovenlichaam naar voren en weer terug bracht met hier en daar kleine geluidjes waar je ongemakkelijk van werd. Ik stelde me voor en hij bleek gewoon te kunnen praten. Het ging de hele tijd zo door, ik legde mijn toiletpullen bij de wastafel en daar zat hij weer, als ik keek, spullen in mijn kast, deur dicht, Robbie heen en weer. Iemand van het personeel kwam binnen om te kijken of het gelukt was om het bed op te maken en met een lijst met kosjere dingen, waar ik op keek om te lezen wat er stond, bij de supermarkt geen chips huismerk maar Smiths (Lays) zoals het toen heette. Je had ook de duurste producten kunnen aanvinken, kwam op hetzelfde neer. En Robbie heen en weer. Ik even een sigaret roken in de huiskamer, een nieuwe omgeving in me opnemen, weer terug, Robbie heen en weer. Medepatiënten kwamen terug van therapie. Eerste week eet je op de afdeling en eerste weekend moet je overblijven want het zou kunnen dat je anders bedenkt dat je helemaal geen opname nodig hebt en dat je het zelf wel vindt en zo. Breek me de bek niet open over die afschuwelijke lange sjabbats zaterdag, niet om door te komen, zeker als je met een psychose in je kop zit, geen enkele afleiding. Want dat was de gedachte. Was gelukkig maar één keer. En dit is wat het extra weird maakte, de eerste nacht gelijk. De volwassen afdeling had een losstaand gebouw tegenover ons raam, op zo'n

vijftig meter afstand, waar kinderen behandeld werden, daar wilde je niet lang over nadenken wat daar zat. Het was zo'n ziekenhuiscomplex met wandel paden van en naar met ernaast kort geknipt gras en oranje lantaarnpaal verlichting en als je avonds uit het raam keek en de stilte naar je toe liet komen, jou een rustgevend leegte overviel. Van dat soort dingen moest je het hebben en met rustgevend bedoel ik een lichtpuntje in een zwart donkere nacht van angst. Van blowen was ik inmiddels zo bang geworden dat ik er al een aantal weken mee gestopt was. Blowen heeft via de longen een verkleinend effect op jouw gevoelswereld waardoor je binnen jouw grenzen kan geraken wat ze tegenwoordig borderline noemen. Ik lag in het donker in de stilte met de oranje gloed, wat enige schijn op het plafond gaf met de handen achter mijn hoofd na te denken. Iedereen sliep, geen voetstappen, enkel stilte. Nieuwsgierig naar de nieuwe wereld en ook wat me in godsnaam overkomen was. En het geluid begon, het was ritmisch, wat was dat? Er kwam geluid bij waarvan ik meende te weten dat het menselijk was, echter de eentonigheid deed me twijfelen. Het leek wel alsof iemand met een natte handdoek op mensenhuid sloeg, nee, het was een droog geluid. In mijn kamer kwam geen beweging, Robbie sliep en het derde bed was onbemand. En daar begon weer een soort woehoe gehuil zonder uithalen als een tandenloos geluid dat maar doorging. Monotoon. Wat kon het zijn? De slaap overviel me en daar kwam ik weer uit de slaap en het geluid was er en ik luisterde met mijn oor naar de gang of ik voetstappen hoorde. Niemand reageerde erop. Dat kon niet zo zijn. Was het toch iets anders dan? Af en toe sliep ik wat en werd even wakker en hoorde het klapperende geluid en viel dan weer weg tot de ochtend kwam en ik opstond. Je moet weten dat het toentertijd zo in elkaar zat: Afdeling korte opname, waar ik zat, was vanaf gemiddeld een jaar verblijf en dat kon langer en korter zijn. De afdeling lange opname was andere koek. Heb je wel eens geesteszieke mensen gezien met een kinderlijke gekke trek op het gezicht? Het besef dat het de volgende halte was drong niet tot me door en is later iets waar je retribang voor wordt. Ze praten als kinderen of kunnen helemaal niet meer praten. Psychiatrische inrichting is een soort intensive care van de GGZ. Over de negentig procent daar heeft een

kind beschadiging opgelopen. De jongens van de lange opname waren broodmager en hun lichaam werd door het skelet bij elkaar gehouden. Sommigen zaten er al twintig jaar. Het stoppen met begrijpen was door hen nooit gevonden en ze eindigen zoals ze ooit de emotionele stilstand hadden opgelopen: als kind gevoel maar dan in een volwassen lichaam. In de huiskamer bij het aanrecht stond ik bescheiden van de nieuwigheid te wachten om een koffie te kunnen nemen. Patiënten waren er ineens. Zoals Leo liep is moeilijk te omschrijven, een houderige uitstraling was het in ieder geval en het leek net alsof zijn lichaam elke keer weer verrast mee ging in de stap die hij nam. Lange vent, rood haar, snor, en de gekte verworpen tot kinderlijke definitie. En daar kwam hij de hoek om met beide handen ingezwachteld. De witte ovenwanten had hij naar voren gestoken met de bovenarmen langs het lichaam. En er werd gelachen en Leo leek te stralen en had een ingetogen grijns op het het gezicht. Iemand sprak hem aan; ‘Je was weer in de isoleer, hè?’ ‘Jaa,’ zei hij met een kinderlijke toon, met een lach van betrappt en zo. En iedereen lachte en Leo kreeg een sigaret en die kon hij amper vasthouden wat weer tot gelach leidde. Dus iemand hielp hem en de anderen gingen weer door met de dag dat wil zeggen zitten sigaretten roken en koffie drinken. Nooit had ik kunnen bevroeden dat iedereen wist wat het was geweest. Leo had in huilende radeloosheid de hele nacht met zijn handen op de vloer geklapperd dat ze helemaal open waren en in de zwachtel gezet moesten worden. Met vragende blik liep ik terug naar mijn kamer en Robbie was weg. Verdwenen, spullen weg en ook op de afdeling lange opname, waar je langskwam als je naar therapie moest, was hij niet te vinden.

En daar was Carl ineens op het bed waar ik Robbie gezien had. Hij was Joods, Israëliër, sprak Engels en had een schildersezels met een schilderij erop met iets van een vent met een kroon erop en dat stond daar wekenlang zonder dat er iets aan toegevoegd werd. Carl was klein en had aan heroïne gezeten, dit is een drug waarvan je ook op de afdeling lange opname terecht kunt komen. Ik geloofde Gerdy, ik geloofde Carl, die vertelde bij de Mossad gewerkt te hebben en in het Russische volleybalteam van het leger had gezeten. Even een indicatie van geen bewustzijn, hij was 1.65m lang en zelfs nadat we 's avonds in de achtertuin met de verpleging volleybalden bracht het bij mij geen gedachte aan dat het allemaal misschien verzonnen was: Een onbeholpenheid en compleet gebrek aan balgevoel waar de honden geen brood meer van lusten dat het medespelers op de lachspieren werkte.

Zo had ik mijn tenniserackets onder het bed liggen, die op een gegeven moment mosvorming kregen. Marjan had verteld dat de filter die gedachten filtert op wat goed en wat verkeerd was, kapot was, wat ik weer in een privé gesprek met Wim vertelde, als iets te melden willen hebben. Waar hij niet op reageerde, het even stil was, en het gesprek vervolgde naar het onderwerp. Het leven begon op een gegeven moment te wennen: het eten in de eetzaal waar we vijf dagen elke middag warm aten, en elke dag van de week hetzelfde. Bijvoorbeeld elke vrijdag kip met friet en elke woensdag Indisch want jappenkamp getraumatiseerden hadden dan dagbehandeling. Simpel en prettig en geen vervelende verrassingen. Therapieën overdag en 's avonds met de afdeling tv kijken en elke woensdagmiddag Jamie, de vrouwelijke psychotherapeut van de afdeling. Om half tien slaapmedicatie bij de vla/yogurt.

Met daarbij de angst in mijn hoofd als een eeuwigdurende hoge toon in het gehoor. Bij het wakker worden was de eerste gedachte dat spanning binnen dertig seconden op het hoofd zou staan en pas wat minder werd als de slaapmedicatie zo rond elf uur 's avonds zijn werk begon te doen. Een psychose is in zichzelf traumatiserend. Afgebroken kraakbeen wat nooit meer wordt zoals het is. Het moet eeltvorming krijgen om werkbaar te worden. Je kan ook zeggen dat het een trauma op een trauma is. Wanneer je later

probeert terug te kijken of probeert tot verwerking over te gaan dan blijft men meestal in het eerste trauma gevormd en praat men vanuit ziektebesef over de tweede. ‘Ik ben bipolair en dat betekent dat ik in de zomer hyper ben en in de winter depressief,’ om maar een voorbeeld te geven. Of deze: ‘Ik ben psychotisch en dan kan je je realiteit en fantasie niet meer uit elkaar houden.’ Men communiceert vanuit referentie, maar het is geen verwerking en daar heeft men dan medicatie bij, met een buslading bijwerkingen. Ben kwam later, maar ik vertel hem nu vast even. Broeder was hij geweest en beweerde dat hij een dubbel oedipuscomplex had. Een dubbele neurose. Iemand drinkt dagelijks vijf koppen koffie per dag en dit al ruim twintig jaar. En wat gebeurt er de dag dat hij geen koffie drinkt? Hij kan ‘s avonds de slaap niet vatten, ligt te draaien en te woelen, te onrustig, en rond half drie gaat hij zijn bed uit, drinkt even een colaatje, stapt in zijn bed en valt binnen vijf minuten in slaap. Niets is wat het lijkt te zijn. Rechts is links en links is rechts. Mijn twee trauma's waren van periodes kindertijd en van twintiger jaren met daartussen de puberteit waar ik geen actieve herinneringen bij had. Een hoge toon angst homo te zijn was het enige bewustzijn.

Carl was getekend met groeven in zijn magere spitse gezicht en droeg een rond montuur brilletje net groot genoeg om doorheen te kijken. Hij liep gedreven en het leek wel als opgejaagd, maar als je er langer over nagedacht had dan meer als paniekerig zoekende. Anders dan de jongens van de lange opname. Het zal zo rond twee uur in de nacht geweest zijn dat ik wakker werd van geluid en opkeek en in het donker Carl met haastige snelle arm bewegingen in zijn kast zag rommelen. Mijn ghettoblaster stond naast me en had een aan-uit lampje wat genoeg licht gaf om te kunnen zien. Dan haalde hij weer iets uit de kast, trok naar zich toe en weer terug en het was duidelijk dat hij niet kon vinden wat hij zocht. Daar ging de kast dicht en hij draaide zich om naar de deur en ik kneep snel de ogen samen tot streepjes en ineens zag ik een aansteker vlam voor mijn gezicht met de woorden: ‘Can’t you sleep?’ ‘Yeah I guess so,’ reageerde ik en hij verdween naar de ziekenhuis badkamer en bleef daar een paar uur. Iedereen die dit verhaal leest moet denken aan de mogelijkheid dat hij daar heroïne ging gebruiken behalve ik, ik

dacht toen dat hij rustig een bad wilde nemen als iedereen sliep en niemand op de deur zou kunnen kloppen met wanneer hij klaar zou zijn. In de stilte van de nacht. Met de armen over de rand starend in de diepte van de ziel.

Wim noemde in een privégesprek het woord psychose en ik begon te beseffen wat er scheelde aan me. Het moet je dan benoemd worden voordat het doordringt. Het idee dat ik iets had vleide me, en toen hij begon over medicatie als een overbrugging voelde ik me gestreeld.

8.

Inmiddels zat ik al een week of zo aan de antipsychotica en had geen vermoeden wat me te wachten stond. Je neemt zoiets en als er gevolgen zijn dan denk je op een of andere manier niet aan dat het komt door de medicatie die je gebruikt maar dat de situatie nou eenmaal is zoals het is. Kick kwam en ging weer, in het bed van Carl want die was ook weg, een alcoholist die praatte als: ‘Bij Kickies stamkroeg hangt nu de vlag halfstok.’ Dit pas na een dag of drie vier want de eerste dagen had hij achter een gordijntje gelegen met onder zijn bed een kotsbak en een zak dropjes. Het leven begon te veranderen, de gedachte dit leven zo wel even te kunnen uithouden, in alles hetzelfde om de angst draaglijk te hebben veranderde in een beginnende onrust. Jamie was een Joodse Amerikaanse met accent Nederlands en lachte alles weg wat je haar in goed vertrouwen mededeelde dat je er zelf bewustzijn van kreeg. Zo zou het moeten zijn. Tot op de dag van vandaag denk ik dat psychiatrie beter cursussen negatief denken kan geven dan iedereen vol te gooien met medicatie, want daarmee begint traumaverwerking tot de relativering en betrekkelijkheid zich aandient. Jij lacherig wordt van jouw negativiteit, Gekken met medicatie veranderen tot glas halfvol en positief denken is verloochenend. Zo vind ik dat de Italiaanse cultuur

gedoemd is failliet te gaan, maar de Nederlandse GGZ zorg-cultuur stapt op zijn manier in de voetsporen. Vroeger of later zijn ook wij failliet. Problemen hetzelfde houden en alleen maar duurder maken kan iedereen. De hele GGZ wereld is gefeminiseerd met de naïviteit dat geesteszieken te programmeren zijn. Knutselen met de bloedspiegel gaat voorbij aan dat mensen door het leven gevormd zijn. De bloedspiegel is zoals hij is vanwege een voorgeschiedenis van gebruiken en gewoonten. Ik heb in mijn leven een hoop chemisch gecastreerde mannen voorbij zien komen die naar zelfmoord toe groeiden. Van Wim zeiden ze toen dat het een vrouwenhater was, dat begrijp ik nu. Terug in het verhaal. Op voorspraak van Wim had ik besloten elke maandagmiddag in de motiefgroep te gaan praten en tot zowat het eind van het opnamejaar begon ik dan steevast met de woorden: 'Ik denk dat ik homo ben.' De regels waren dat je van tevoren moest aangeven hoeveel minuten tijd je wilde hebben. Tijdens jouw tijd mochten mensen alleen maar meedenken en niet inspringen met: 'Dat ken ik wel en vervolgens over zichzelf beginnen.' Wim had aangegeven dat als je jezelf belangrijk vindt dat je dan tijd vraagt dus deed ik dat elke week. Voor de tremor in mijn handen kreeg ik er een pilletje bij. Ik dacht toen dat het misbruik van mijn neef en zijn vriend het enige verhaal was. Hans zat dusdanig in de schouderpartij waarvan je wist dat het niet natuurlijk was. Hoog op zijn kontje in de ziel. Ogen die door een muur probeerde te kijken. Klein van stuk, dunne beentjes, dikke buik en worstenvingers, ik badmintonde altijd 's avonds rond half acht met hem, als een groepje zich verzamelde bij het punt vanwaar naar de gymzaal vertrokken werd. Verbindingsdeuren waren altijd gesloten, als je naar therapie moest dan moest je vragen om begeleiding de deur te openen, idem met naar buiten. Hans zijn vader had een bedrijf in boerderij-gereedschap en tractors gehad. 'Dan kwam na het eten een klant en werd de fles op tafel gezet en moest je gaan slapen en dan wist je het wel.' Het bewustzijn dat je van tevoren wist wat er ging gebeuren dan in die periode kende ik gelukkig niet. Een schizofrene zuiger had hem in de tv hoek voor homo uitgemaakt en dat moest je bij Hans niet doen want ik zag hem opstaan en voor mijn stoel langs gaan en vervolgens beginnen met de zuiger

te wurgen. Veel geschreeuw en naderende, rennende voetstappen van verpleging en de boel werd losgemaakt, en ik had de rest van de avond een blank op de ogen staan. Hans beweerde dat het buiten de inrichting harder dan binnen was. Je kreeg tijdens behandelgesprekken analyse houvast hoe je de angsten ook kon interpreteren. Zoals Wim: 'Je zou ook kunnen stellen dat homofilie een neurose is.' Voor mannen is misbruik anders dan voor vrouwen. Vrouwen worden vaak misbruikt door iemand van dezelfde seksuele voorkeur. Bij mannen is het tegendraads. Niemand op de herenafdeling die met elkaar praatte over angst en problemen, alleen in therapie, groepsgesprekken of privé gesprekken met Jamie of Wim. Ik voelde me in een soort vacuüm gezogen en had nog steeds niet door wat eraan zat te komen. Perry was een jood om het jood zijn. Ineens zat er een dikke, vette boerenlul in de woonkamer met een gitzwarte baard, tandloos, en blote voeten, dik en opgezwollen van het buitenleven. Hij was van het Leidseplein geplukt waar hij bedelde en op straat sliep. Na een dag was hij geschoren en had een prothese van de tandarts gekregen en de voeten waren in behandeling totdat hij schoenen aan kon. Op de kamer liet Perry weleens wat los zoals dat hij als kind dan in de keuken of woonkamer van zijn moeder te horen kreeg dat hij naar zijn vader moest, die in de slaapkamer eerste verdieping op hem wachtte. Het verraad van de moeder is waar ze later nooit meer aan toekomen. Kindbeschadiging in seksueel opzicht door de vader aangericht is in volwassen periode onherstelbaar en neemt alles in. Motiefgroep was de groep met de relatief beste patiënten, mijn kind beschadiging viel mee als je de andere verhalen hoorde. 'Dan zullen jouw ouders wel in een concentratiekamp gezeten hebben of zo,' zei ik dan tegen Perry. 'Nee, beiden hebben de hele oorlog ondergedoken gezeten en zijn niet gepakt of verraden geweest.' Onze verdieping was de eerste en voor therapie moesten we een trap af en Perry vertelde dat hij een keer zelfmoord had proberen te plegen door van de eerste verdieping af te springen. Ik had er lacherig op gereageerd nadat hij erbij gezegd had dat hij aan de rand was gaan hangen en losgelaten had en slechts beide enkels gebroken had. 'Hoe kan je denken dat je daarvan doodgaat? En waarom heb je een foto van jouw ouders op je nachtkastje

staan?’ ‘Omdat het mijn ouders zijn.’ De Joodse vorming kon hem manisch maken. Letterlijk en figuurlijk het geloof erin geramd en vervolgens door het gevormde leven op volwassen leeftijd niet meer aan te ontkomen. Jay was een Amerikaanse jood die in Nederland woonde en Nederlands met een accent sprak. Snor en op het bovenhoofd kalend met een aan de zijkanten en achterkant een keurig geknipte zwarte laag enigszins bollend. Hij was klein en droeg altijd een donkerblauwe sweater en tijdens motiefgroep, waar ik zelf steeds makkelijker het woord nam, vertelde hij dat hij moeite had om vrienden met de buurman te worden. ‘Hij komt langs, we hebben het gezellig, en vervolgens lukt het mij niet om het gevoel te verdiepen.’ Bij drama wilde hij zijn woede symboliseren met een plastic knuppel uit de speelgoedzaak en een kussen. Vervolgens zaten we te kijken naar een b-acteur in een hele slechte b-film die acteerde woedend te zijn door met de knuppel op het kussen te slaan. Zelfs de termen en woorden die hij erbij gebruikte voelden als onrealistisch aan. Bij het rondje opmerkingen en meningen waren wij als: ‘Je kon heel erg goed zijn woede voelen.’ ‘Je krijgt echt een idee hoe woedend en gekrenkt het leven voor hem geweest is.’ ‘Goed dat hij het eruit gegooid heeft dan is hij dat ook weer kwijt.’ De werking van medicatie had de echtheid uit hem en ons gehaald. Dingen werden voor mij minder duidelijk en eenzijdig. Ik begon scheurtjes in de psychose-koek te voelen en bewustzijn en realiteitsbesef dienden zich aan. Zeker toen ‘hij’ ten tonele kwam. Dat was het begin van het einde. Hij was klein, droeg altijd een pak en das, maar je zag dat het aftands was, alles voelde shabby aan, mager gezicht, hoornen bril en ik zat met wat mede patiënten aan de keukentafel, alles was in dezelfde ruimte. De lange tafel stond met de lange kant parallel aan de ramen en aan de andere kant het keukenblok, koelkast, aanrecht, koffieapparaat, met de korte zijde naar de tv die achter een plastic plaat geposteerd was. Het leven had hem een smerige uitstraling gegeven als rokend en drinkend en daar de drang en het geloof aangehouden dat het hem een verweerd gezicht gegeven had. De jongens kenden hem en we zaten naar hem te kijken en iemand riep hem iets toe en vanachter het blok deed hij zijn mond open en toonde een brede tong ontspannen tot aan zijn kin en weer

terug. Een ongewoon gebaar van alles klote en het is zoals het is. Ze vertelden dat hij bij de kerk was aangesloten en alcoholist en homo was. En ik moest bij Jamie komen zonder reden waarvoor en dat zette me aan het denken. Ik kwam daar en ze zei: 'De nieuwe patiënt op de afdeling Lex is waar het over gaat.' 'Ja, die heb ik gezien.' 'Ik moet je medelen dat hij Aids heeft.' 'Oh.' 'Maar dat is niet het enige, hij heeft ook aangegeven dat hij een oogje op je heeft.' 'Wat?! Op mij?!' 'Ja,' bekende ze, 'en ik wil je vragen dit voor je te houden. Hij wil graag dat dit niet bekend wordt.' Ik liep weer terug naar de herenafdeling en misschien ook wel door de medicatie was dat ik het nog geen tien seconden voor me kon houden. Tien minuten later zat ik het met een kop thee voor me te vertellen, niet beseffende wat voor effect het zou hebben. Je moet weten dat 's nachts de deuren niet op slot konden, iedereen kon bij anderen binnen wandelen en dat stond me niet aan en de vervolg gedachte was dat hij gevraagd had dat ik het voor me zou houden was om een geheim te delen in de leefruimte van de herenafdeling. Als een emotioneel bruggetje waar niemand van wist en waar hij zijn spel op zou kunnen maken. Dat beseffende maakte van mij dat ik het zonder schroom aan zo'n beetje iedereen vertelde en het resultaat was dat hij bij de telefoon moest zitten en als er gebeld werd hij moest opnemen en vervolgens moest doorgeven voor wie het was. Hij heeft er nog geen week gezeten en de gebruikers, verslaafden en de alcoholisten zorgden ervoor dat hij mij niet lastig kon vallen. Een paar maanden later hoorden we dat hij overleden was. Instellingen deelden informatie met elkaar omdat veel patiënten in meerdere opgenomen geweest waren en met name verslaafden met een draaideurinstelling. In ieder geval was het voor mij veels te dichtbij geweest, en het begin van het uit de psychotische kracht breken.

Die maandagochtend stond ik op en kleepte me aan, met in mijn hoofd een notitie om de verpleging aan te schieten om mijn wekker uit de kast van Meier te halen. Meier was een bolle ronde jodenjongen met een keppeltje en twee krullen verticaal voor zijn oren zoals je die overtuigde joden wel eens ziet hebben. Hij kwam uit België en eens in de zoveel tijd had hij weekendverlof en als hij dan zondagavond teruggebracht werd, wilde hij niet uit de auto komen en dat duurde wel een uur ongeveer voordat via over en weer gesprekken van verplegingen naar Meier op de achterbank en terug tot resultaat leidden. Vaker bleef hij het weekend over en scharrelde dan alle kamers af en verzamelde klokjes, die hij in zijn kast legde. Strontvervelend als je zondagavond in bed lag en naar de wekker reikte en wist dat hij bij Meier in de kast lag. ‘Mijn moeder wil me er niet door laten Jake,’ zei hij dan als ik hem in de gang tegenkwam en vervolgde met: ‘Ik hou van je Jake.’ ‘Ik hou ook van jou Meier,’ zei ik, en zei hem een keer dat het bij hem er nog in zat, in zijn vet. Waar verderop Wim in de gang stond te kijken had ik in een flits gezien en ik me die ochtend ineens begon af te vragen of ik iets gewichtigs gezegd had. Want we hadden Roc ‘Ik hou van een wijntje maar ben geen alcoholist,’ op de kamer erbij gekregen en die kon het slecht hebben als de anderen lagen te slapen en hij geen oog dicht deed dus dan was zijn ochtend ritueel zo luidruchtig dat je er wakker van werd en dan dus wel op tijd bij ochtend gesprek was. Meier zat op afdeling lange opname. Het begon door te dringen dat het niet de rest van mijn leven zo kon blijven doorgaan en voelde een volstrekt onvermogen naar voren te kunnen groeien en wist ergens dat dit nooit met medicatie zou kunnen gaan lukken. De trap naar begane grond genomen en de ruimte in waar de motiefgroep zat, een kop koffie erbij. Het prettige van het begin van de week met negen uur ‘s ochtends koffie en groeps gesprek was dat er altijd wel iemand was die een uit geanalyseerd moment van het weekend wilde delen met de groep. Iets wat als een positief signaal, een symbolische betekenis, gelardeerd met opmerkingen van de verwijfde begeleider als: ‘En wat dacht je daar dan bij toen dat zo gebeurde?’ Het was een alternatieve, sociaal bewogen vent van in de dertig, sandalen,

beentje over de ander maar dan als een wijf, lang haar, verwijfde bewegingen en zo op zijn gemak met zichzelf dat je er onrustig van werd. Op de afdeling hadden we er één van de verpleging waar je vanuit gegaan zou zijn dat hij homo was, oorbel met hartje eraan, verwijfd tot op de botten, die op een avond onverstaanbaar zat te vertellen dat hij getrouwd was en drie kinderen had. Maar die ochtend was er net niemand naar wie we konden luisteren. En ik had het hele weekend in mijn bed gelegen, af en toe eruit naar de snackbar om de hoek voor peuken en frituur voedsel en dat was het, en net dat weekend was daar het bewustzijn bij gekomen met hoe nu verder. Hij begon met mij. ‘Hoe was je weekend?’ ‘Gewoon.’ ‘Hoe gewoon?’ ‘Gewoon gewoon.’ ‘En dat doe je dan in een gewoon weekend?’ ‘Als je het niet erg vindt maar ik ben momenteel niet in de stemming om te praten over mijn weekend.’ Zijn stem raakte bij mij een gevoelige snaar. ‘Heb je daar een reden voor?’ ‘Ik ga nu weg! En ik laat het hierbij!’ En verliet de ruimte en struinde naar de verpleging kamer om mijn klokje terug te krijgen en Meier kwam erbij en ontkende en de verpleegster liep met een sleutelbos naar zijn kamer en checkte zijn kast en tot mijn verbazing kwam het tevoorschijn. Waarom ik verbaasd was, dacht ik erna met irritatie. Families hebben tegenwoordig bijna allemaal een geesteszieke. Wel eens gedacht dat het misschien wel de dragers van de denkfout in het gezins communicatie mechanisme zijn, en het wel goed zien? Bij deze!

Je zit toch met een gevoel van gespijeld te hebben als je iets dergelijks overkomt, tenminste dat had ik. Vanwege plichtsbesef en disciplineren en als je wegloopt of niet meedoet dan kan je net zo goed meteen op de afdeling lange opname gaan zitten. De drang was aanwezig. Ik had Jamie weleens gevraagd of ze daar moe zijn. ‘Nee, die zijn niet moe,’ had ze geantwoord in ons wekelijkse half uur gesprek. En even erna met wijsvinger naar me wijzend: ‘Jij bent geen homo!’ ‘Wat? Hoe weet je dat?’ Het bewustzijn dat mensen alles door lullen wat een ander gezegd heeft, is tot op de dag van vandaag iets wat maar niet bewust wil worden en als ik het vermoeden heb, ik er mijn vinger niet opgelegd krijg. Erover gehoord natuurlijk. Ze had toen gereageerd met dat er veel op de herenafdeling waren,

die van zichzelf dachten dat ze homo waren. Het blijkt bij het beschadigende kind gevoel op volwassen leeftijd te horen. Als de beschadiging seksueel geweest is. Wanneer je als kind door je vader het ziekenhuis in getimmerd bent geweest dan heb je als volwassene andere gedachten waar je de relativering bij mist. Diezelfde middag een groepsgesprek van anderhalf uur onder leiding van Wim. Ik was alweer vergeten dat ik die ochtend was weggelopen. Hij begon altijd met drie cirkels verticaal op het bord te tekenen. Kind, volwassene, ouder, en hoe je als kind was, zo had het effect op jouw volwassen zijn en hoe je als ouder bent. Kinderen kunnen seksgedachten niet met betrekkelijkheid of relativering zien. De dubbelzinnigheid komt pas in het systeem na seksueel lichamelijke bewustwording zo rond het twaalfde jaar. Dat breekt je dan op oudere leeftijd op. Je neemt het dan te rechtlijnig en eenduidig. We hadden Sonja in de groep, volgens eigen zeggen derde generatie Holocaust, haar opa en oma hadden het overleefd en zij was daar kleinkind van en dat had haar in geestelijk opzicht bereikt. Alsof het een generatie oversprongen was. Zij probeerde vaak zelfmoord, dat was de bedoeling maar niemand die dat op een gegeven moment nog als echt serieus nam want het ging haar eigenlijk om de botte kille reactie van haar ouders als ze hen mededeelde dat ze weer een poging gedaan had. Ze had al tig pogingen gedaan geheel toevallig met net te weinig pillen, zodanig dat dan de vrouwenafdeling in rep en roer was en haar maag leeggepompt moest worden. Elke keer net niet zodat het begon op te vallen. Loes was een struise vrouw van in de vijftig en had een kroeg gehad en vertelde over angst het volgende: Op een avond was een klant in de bar iemand aan het aftuigen en dreigde iedereen te vermoorden die de Politie zou bellen, het deed haar niks en koudbloedig had ze de telefoon gepakt en gewoon gebeld, volledig in zicht van de agressieveling en van anderen die versteend de situatie volgden. ‘Ik was toen voor niemand bang en nadat de opening naar mijn misbruik gekomen was, ineens alleen maar.’ Dat kende ik, ineens ben je altijd bang. ‘Dat had ik precies zo, voor de herinnering had ik tegen het stompzinnige aan, voor niemand angst en erna was alle koude moed verloren.’ ‘Precies,’ zei ze. Ik had uiteraard tijd gevraagd en begon zoals gebruikelijk met: ‘Ik

denk dat ik homo ben.’ Hier en daar werd hoorbaar gezocht en vanachter mijn ooghoek werd geroepen van: ‘man wat kan jou het schelen dat je homo bent.’ Maar net toen ik Wim aankeek en ik bewustzijn kreeg, en me afvroeg wie het was, ik het dan voorbij liet gaan. Zoals bekenden van tig jaar geleden tegenkomen en oogcontact maken en zonder iets te zeggen verder lopen. Wim stond op en wees met een vinger naar de cirkels van onder naar boven. ‘Oké, dus je zegt dat je homo bent.’ ‘NEE, dat zei ik niet, ik zei dat ik DENK dat ik homo ben.’ ‘Dus je denkt het.’ En net toen ik wilde beginnen met een theorie over de drie cirkels en zo, vroeg iemand wederom uit mijn gezichtshoek waarom ik weggelopen was die ochtend. Ik vervolgde met: ‘Maar wat als...’ ‘Je wilde niet vertellen over je weekend, hè?’ Ik biechtte dat ik twee hele dagen en nachten in bed had gelegen en er alleen uit was geweest naar de snackbar om de hoek van de straat en terug. Het was het begin van het einde. Wanneer je vanuit een psychose psychoactieve medicatie gebruikt dan raak je op een gegeven moment het overzicht kwijt. Je waant je in een onwerkelijke wereld. Het had iets onwerkelijks waar ik nooit aan zou kunnen wennen. Als bijgeluiden bij misbruik door jou wel geregistreerd zijn, zo kwam er een bewustzijn dat men over mijn weglopen die ochtend gepraat had, met spanning bij de gedachte dat ik er niet op kon reageren. Naar dat jij de hele puberteit geen emotionele ontwikkeling van persoonlijkheid gehad hebt, zodat je wederom geen contact kunt maken. Over je gevoel kunnen vragen. Als van: ‘Ik begrijp dat jullie erover gepraat hebben?’ Een herhaling van zetten maar nu tijd tussen misbruik en herinnering, de puberteit, als blind en buiten bereik van bewustzijn.

Het dagelijkse ritme begon in mijn gemoedstoestand te werken, de deur uit naar het einde van de gang, de tv kamer en koffie inschenken en plaats nemen. De lange witte ziekenhuisgang met aan het einde de verpleegster ruimte, daar waar Harry later veel zat. Nieuwe cliënten kwamen binnen op de korte behandeling, voornamelijk de verslaafden verdwenen na een maand of drie. Het leek af en toe wel een overtocht. Ken je dat dat je met bewustzijn de veters van je schoenen met strik dichtmaakt? Net dat bewustzijn wat je kan missen als kiespijn. En probeerde je dan bewustzijn te hebben bij bijvoorbeeld een gesprek met de verpleegster, dan was het als grip proberen te houden op een hellende ijsbaan. Net op het moment dat je dacht grip en bewustzijn te gaan hebben met een goed punt te kunnen maken, dan glijd je weg. Belangrijk bewustzijn waar je net elke keer de grip niet op hebt. Zo begon het, van a naar b lopen in het ziekenhuis was als beweging met niet het gewenste bewustzijn naar de volgende wel belangrijke indruk die dan net greeploos weggleed naar vergetelheid. Het maakte me wat down en daar had ik het volgende op bedacht, nu op dit moment weet ik nog steeds niet waar het vandaan kwam, te veel gevangenisfilms gezien misschien? In ieder geval dacht ik dat de klaarkom spier mijn overleving zou zijn. In een paniek proberen vooruit te kaarten had ik mezelf in een discipline gegoten. Elke dag aten we de broodmaaltijd om zes uur in de eetzaal, warm was 's middags en heerlijk, er was één badkamer op de gang met twee deuren die door de verpleging geopend en dicht gedaan konden worden. Op de inrichting-fiets was ik al naar Amersfoort geweest en een paar Playboys en Centerfolds gekocht. In mijn badjas kwam ik dan met de handdoek losjes om de nek de huiskamer voorbijlopen, vier uur scherp. Het moest de aandacht van de magazines onder de badjas verbloemen. Nadat de verpleegster met het dichttrekken van de deur van de badkamer en lachend mij verliet, zette ik beide deuren van binnen op slot. Vastbesloten had ik mezelf gesommeerd elke dag aan mijn lul te trekken en de klaarkom spier het opruimende werk in de geest te kunnen laten doen. Overleven. Instinctief terug naar mijn puberteit zou ik ook kunnen zeggen want op een gegeven moment kreeg ik in die tijd juist de slaapkamer niet boven die van mijn ouders vanwege mijn

dagelijkse gewoonte. Je moet even weet hebben dat als je antipsychotica en slaapmedicatie gebruikt en je wordt behandeld voor een psychotische stoornis dat er twee dingen zijn: a) je bent niet in de stemming en b) je lul is niet hard te krijgen vanwege de impotentie bijwerkingen, slap en zonder identiteit, een lege worst. Toen meende ik dat niemand door had wat ik daar aan het doen was, het duurde ongeveer anderhalf uur met af en aan proberen en uiteindelijk kwam hij als een lege tube die leeggeknepen werd. Geen pracht en praal maar functioneel. Het schiet me te binnen dat er zelfs iemand eens gevraagd was of het gelukt was als ik zo rond half zes weer voorbij kwam. Altijd al gehaat: opmerkingen horen en aan voorbijgaan, wel registreren. Wie doet nu zoiets, niet reageren en voorbijgaan? En daar zat Harry in de woonkamer, als nieuwe. Gouden bril, 175 kilo, pijprokend een Ludlum te lezen. De variant pathologische leugenaar en zogenaamd eigenlijk geen patiënt. Later nog eens mee naar de hoeren geweest, hij zelf wilde niet, en onder de brug in Utrecht had ik de auto geparkeerd en hem gezegd even te wachten en was even in en uit geweest. Dat had hij aan de leiding door geluld bleek later, en dan vervolgens niet dat we ook nog even langs de McDrive gegaan waren. Hij werd niet geaccepteerd en zat altijd op de verpleegster afdeling te praten en zijn zelfverklaarde geen-patiënt-zijn hoog te houden. De leugen tot uitvlucht bedacht. Vroeger of later bedenk je een manier om angst voor te zijn. Hopelijk, want als je dat niet doet, dan kan het een lang verblijf worden. Je bent immers te laat. Na een psychose is het leven gedefinieerd. In Bussum kwam ik hem toch zeker langer dan vijftien jaar later weer tegen. Afgevallen en hij woonde in een groot beschermd wonen complex bij mij om de hoek. De huid ademde medicatiegebruik, het krijgt een doffe glans en wordt mat waar je de vinger niet opgelegd krijgt. Bij een koffie inloop was het, waar de eenzame geesten wekelijks een gesprekje deelden. Ineens was hij een paar maanden erna in de slaap overleden, kwam het bericht, men beweerde dat hij gewoon een overdosis insuline had ingespoten. Melkkoe van de GGZ en vlak voor het echte oud worden trek je er zelf de stekker uit en krijg je natuurlijke dood mee als oorzaak. Het pillen-mechanisme in cultuurvorm.

De badkamer scene werd al gauw een dagelijkse discipline met vaker niet dan wel een bevredigend einde dat het de leiding behaagde mij een kamer met eigen douche en toilet te geven. Ik wist niet eens dat die bestonden en het andere was dat ik ineens ongelooflijk depressief was en geen actieve herinnering daarbij had hoe dat zo gekomen was. Alsof je van de ene op de andere dag bewust was van de buitenwereld en van dat dingen niet zomaar toevallig gebeurden. Te veel. En dan altijd depressief behalve als ik sliep. De hele dag lag ik zoveel mogelijk op mijn bed. Mijn nieuwe kamergenoot was Sal Heymans, een doctor in de Economie die sigaren over de longen rookte en beweerde dat hij een IQ van 185 had. Een kussen sleepte hij mee van hot naar her vanwege de tros druiven in zijn kont. Het is alsof je geen kant op kan en niets kunt doen aan de deprimerende gedachten. De kamer was op de gang naar de eetzaal, daar een deur van. Sal had de neiging om elke avond twaalf uur een symbolische drol proberen te draaien. Dat duurde en duurde zodat we geregeld hadden dat ik eerst even zou plassen. Het masturberen was naar de vergetelheid gegaan, de depressie nam alles in beslag. Wim stond ineens aan mijn bed en we spraken af antidepressiva te gaan gebruiken. Twee dagen later vroeg ik hem wanneer ze eens gingen werken en dat bleek pas na drie weken. ‘Als ze al gaan werken,’ voegde hij eraan toe. Thijs testte mijn verhaal door tijdens de gym met basketballen tegen mijn kont aan te rijden waar ik hem een elleboog op de lip voor had gegeven. Er is een tijd dat je goed reageert maar het vreemde is dat later in de maatschappij, in de volwassen wereld, men dat gaat proberen af te nemen. Enkel is het zo dat er dan niets meer is. De antidepressiva hielp ook niet mee. Je voelt je een kind onder kannibalen. De emotionele stilstand vormt het gevoel van een kind dat beschadigd raakt in eenzelfde volwassen persoon. Incompleet. Dan de kamer weer uit naar de herenkamer, waar ik hooguit een sigaret volhield, en weer terug en liggen. Proberen te slapen. Zo tegen twaalf uur op een avond kwam ik de badkamer uit en zag Sal op bed liggen, wenste hem welterusten, hij had de ogen open en reageerde niet. We hadden een bepaald gevoel voor humor met elkaar. Ik schrok me de klere, half in paniek, in eerste instantie, en vervolgde met hard praten dat ik de leiding ging waarschuwen. Waarvan hij tot leven kwam.

Wanneer een verpleegster de knoopjes op zijn overhemd vast naaide, en hem het shirt aantrok, trok hij bij de laatste dicht geknoopt, met twee handen de helften uit elkaar, als een soort Superman, en hoorde ik de knoopjes op het zeil kletteren. Twee joodse vrouwen kwamen een middag aan de deur, klopte, ik ernaartoe, en het bleken vrijwilligers die een glaasje sinaasappelsap of appelsap met een koek gaven. Een teken van leven. Tot op de dag van vandaag weet ik hoe dat moment belangrijk is geweest. In mijn herinnering, bij het terugkijken, voelde ik bij dat moment een extra gevoelsruimte. Alsof er wel liefde in me zit. Koestering van zelfliefde wordt je afgenomen en later komt het terug in andere vorm en als herinnering. Bewust in het hier en nu wordt het niet meer. Als kraakbeen wat afgebroken is. Eeltvorming is het hoogst haalbare. Bij gym moesten we onszelf symboliseren en ik was in het rek geklommen en keek van boven neer en Hans had zich achter een dikke mat verstopt en je zag alleen zijn hoofd erachter vandaan komen.

Niets hielp en de antidepressiva werkte ook niet, moest ik op een gegeven moment constateren. Het was alleen maar erger geworden: depressief en het gevoel van chemische medicatie te nemen, als een tintelend been wat niet tot leven wil komen en je er maar geen gevoel van bewustzijn in krijgt.

Beweging in de ziel wat jou tot ontwikkeling brengt en naar de toekomst laat verlangen. Dat is extra om zelf te kunnen definiëren wat jou kansbaar maakt. Ongenaakbaar, vrij in de geest, wordt niet alleen afgenomen in de kindertijd maar ook als vormende eeltvorming in de volwassen maatschappij, en de kind-beschadiging op zichzelf maakt op latere leeftijd een gevoel aan als een drang naar het ongeluk. Naar de herhaling. Je fietst op een plein met in het midden een lantaarnpaal en je denkt daar moet ik niet naar toe, daar moet ik van wegblijven, en een onzichtbare hogere macht laat jou er tegen aan fietsen. Hetzelfde gemis werd me bewust als ik aan de gesprekken met Jamie de therapeute dacht. Ze lachte om alles en vond alles prima. Als ik had gezegd dat ik met een mitrailleur 200 man op het Leidseplein van hun terrasstoeltjes wilde maaien, dan reageerde ze alsof het

zo'n beetje de beste grap aller tijden was. De relativering gevoed. Ze gaf me het gevoel van betrekkelijkheid.

Mijn ouders waren bij Wim op bezoek geweest en hadden te horen gekregen dat ze rekening moesten houden met dat ik een leven met opnames, medicatie, en depressies zou kunnen gaan hebben. Waarschijnlijk waren ze wel zo bijdehand geweest om dat te doen tijdens een groepstherapie of zo, zodat ik ze niet toevallig tegen zou kunnen komen. De vertrouwensband moest intact blijven.

Zo leuk als je dat dan jaren later hoort wanneer je weigert medicatie te nemen.

11.

Dat hele masturberen zou je zo op mijn puberteit kunnen plaatsen. De buitenwereld begrijpt niet dat overleven de zaak is tijdens een opname en een psychose. Je bent volledig van de buitenwereld afgezonderd en hoe langer het duurt hoe groter de kans dat het permanent wordt. Ik had gezegd tegen de buitenwereld geen bezoek te willen ontvangen tijdens woensdagmiddag bezoeken. Daar was sowieso niet veel animo voor, mensen gaan niet op bezoek bij iemand in een inrichting, bang dat ze zelf voor een patiënt aangezien worden. Dat iemand tussen neus en lippen door vraagt hoe lang ze er al zitten. Maar goed, alle gekheid op een stokje, dat wordt om een of andere manier niet als een ziekte gezien. Mijn puberteit was van registreren en niet van ontwikkeling persoonlijkheid. Alleen had ik in die tijd wel een

volle paal in de hand. In de koffiekamer zaten we met wat cliënten en iemand begon met: ‘Ik ben homo.....wait for it, wait for it, geweest!’ Ik begrijp nu dat via de groepsgesprekken mijn openingstijd was doorgesijpeld. Dat was er eentje voor mij. Hans had er ook drie voor mij. ‘Ik heb in mijn hele leven veel poesjes gezien maar deze doet het niet meer.’ Met een royaal gebaar naar zijn lul knikkend. Zelf grap ik daar weleens over dat ik in mijn leven tegen de 200 vrouwen heb geneukt waarvan 3 niet voor betaald. ‘Ik heb alles geprobeerd, drinken, nog meer drinken, gebruiken, mediteren, drugs, etcetera, maar ik ben niet waterdicht.’ En: ‘Ik had vroeger een bloemenstal en mijn eerste heb ik zo ontmoet toen ik haar een bosje aanbood als ze met me uit zou gaan.’ Die hij overigens van de zenuwen regelmatig de tent doortimmerde omdat hij de verwerking van zijn kind trauma niet aankon.

De depressie bleef aan en verlamde alles. Het is als spit, je moet in beweging komen om er vanaf te komen. En dat is nu juist wat tegenstaat. Een leven als een medicatie-bloem met glas half vol en positiviteit en altijd een referentie naar ziektebeeld voelde als een doemscenario.

Na zowat vier weken bleken de antidepressiva niet te werken. Of had ik dat al verteld? Len was een alcoholist en zakenman geweest en had in groepstherapie verteld dat hij ruzie met zijn vrouw had. Wat was het geval? Toen tegen de zestig jaar oud. Hij had besloten dat zij gele tulpen mooie bloemen moest vinden en zij had een andere mening dus wat kocht Len voor zijn vrouw? Gele tulpen, en daar beklagde hij zich over dat zij daar zo bot op gereageerd had. Wat alcohol al niet met een trauma kan doen. Tijdens afdelingsvergadering had hij erin gegooid dat we ‘s avonds na tien geen koffie meer zouden drinken. Op zijn voorstel want dat was beter voor de slaap. Ik sliep prima en een avond schonk ik een kop koffie rond half twaalf in en Len vertrok met slaande deuren naar zijn kamer. Alles is herhaling. Een ochtend moest ik bij de verpleging komen. Een emmer sop stond klaar. Vanwege een Joodse feestdag moest de lente gevierd worden met dat jij jouw kleerkast moet uitsoppen. ‘Dan heb ik goed nieuws voor jullie, ik ben niet eens een jood.’ Geen argument maar huisregel dus met irritatie deed ik onder toezicht van die vervelende verpleegster het gevraagde. Het een en ander

begon me tegen te staan. Gesprekken met Wim gingen op aanvraag en had ik geregeld. Ik ging ervanuit dat hij niet akkoord zou gaan, gevormd door mijn moeder: ‘Nee heb je en ja kan je krijgen.’ Maar dat krijg je alleen nooit, ik laat je denken dat kan, was wat ik niet doorhad.

Dualisme in traumaproblematiek kan helpen dat je met jouw eigen probleem in een inrichting terechtkomt en met dat van een ander er weer uit gaat want dat is beter voor de verwerking. Anders wordt het te veel één op één en dat kan het mannelijke systeem niet aan, dan kan je er dwangbuizen bij denken en zo. Alsof je dan in de verwerking, als dat al komt, iemand anders zijn probleem verwerkt. Hij had in zijn kantoor twee stoelen tegen de muur aan en in twee zijden van de hoek met een vierkante salontafel ertussen. Hij zat rechts van me.

‘Jij wilde iets bespreken?’

‘Ja, ik wilde vragen of je me hormonen wil voorschrijven.’

‘Hoezo dat?’

‘Ik wil elke dag masturberen om te overleven en dat lukt me niet.’

Ik legde mijn theorie uit van overleven.

‘En je denkt dat het met hormonen gaat lukken?’

‘Ja,’ zei ik voorzichtig ervan uitgaande dat het afgeserveerd zou worden waarvan ik wist geen weerwoord op te gaan hebben. Toen wist ik nog niet dat ze in bijvoorbeeld USA bekend zijn met hormone therapy against depression. In Nederland doen ze aan symptoombestrijding maar er zijn verschillende varianten van hoe een depressie te bestrijden. Je kan ook de geest en persoonlijkheid sterker maken zodat je wel doet wat je moet doen om van de depressie af te komen. Met symptoombestrijding blijf je op de bank zitten en met hormonen stap je wel elke dag op de fiets om bijvoorbeeld even een half uurtje te peddelen. Discipline en ritme is wat de wederopstanding aanmaakt. Zink is een natuurlijke testosteron-booster. Hij zat me te observeren en dacht na en besloot akkoord te gaan en initiatief te belonen, vermoed ik nu. ‘Het zit waarschijnlijk tussen je oren,’ voegde hij toe en ik met de deurklink in de hand even omkeek en vertrok. Wat kon mij dat schelen, het plan ging door!! Via de huisarts van het psychiatrisch ziekenhuis

moesten ze besteld worden. Na drie lange weken waren ze pas aanwezig en kon ik beginnen. Elke keer als ik denk dat een plannetje gaat lukken is er iets wat het euforische onderuit haalt. Dat had ik toen al. Met hormonen is het niet zo dat jij wat merkt, maar de buitenwereld wel, maar bepaalde gevoelens van totale verlorenheid sluimeren wel weg zonder dat je dat bewust door hebt. Ik zal niet zeggen dat de depressie weg was, maar het kreeg een vorming in de geest. In mezelf gekeerd zijn had een uitweg van dagdromen en problemen analyseren gekregen waar ik acceptatie bij had. Dagen gingen niet meer traag als dikke stront. In een gesprek met Wim had hij me aangeraden om niet voor beide seksualiteiten te kiezen maar voor één. ‘Dan kies ik voor heteroseksualiteit,’ had ik geantwoord en zat er met de rechte rug bij en voelde me lichamelijk sterk zoals ik in jaren niet gekend had. Die zondagavond kwam ik met vuilniszak met schone kleding van weekendverlof terug en de weirde verpleger, waarvan werd beweerd dat hij homo was, kwam me tegemoet en hield me staande in de hal met iets te moeten zeggen. Maar wat deed die schijtlul? Hij liep mij terug met mijn rug tegen de muur en nu kan ik zeggen dat ik geraakt was op de achterkant van mijn hersenschors, maar toen voelde ik me naar binnen gekeerd. ‘Er is vanochtend iets gebeurd,’ zei hij. ‘John heeft zelfmoord gepleegd en is voor de trein gesprongen.’ De eerste keer dat je gewaar wordt dat je in een wereld leeft waar zelfmoord voorkomt, schrik je je de klere. Waarom liet ik me terugdringen tot letterlijk met de rug tegen de muur? ‘Vanochtend ging hij de deur uit met de woorden even een ommetje te gaan maken.’ Hij was met zijn gezicht op een paar centimeter van het mijne en verder niemand die het zag. Ik was dus net toevallig met gedachten naar de inrichting gewandeld, nu eens iedereen eens goed de waarheid te gaan zeggen en zo, positieve oorlogsstemming. Het hele bewustzijn van het voornemen gelijk weggeslagen. Onthutst zat ik in de koffiekamer, niemand die er nog een grap over durfde te maken, daar was het te pril voor. Te vers, maar je kon voelen dat dat na de schrik zou komen. John was ooit een vechtersbaas geweest. Bij het minste of geringste sloeg hij erop los. Maar het had hem geestelijk gekooid. De laatste weken zei hij alleen nog maar ja, grote ogen in een karkas lichaam, nog even en hij zou verhuizen van

de korte naar de lange opname. Ik vermoed dat hij het ook daarom had gedaan. Op de lange opname kan niemand praten of het is kinderlijk. Gerdy had me gezegd mijn kwaadheid in te houden, de herinnering was er en dat kon ik me indenken. Niet los gaan en voor de trein eindigen. Te laat begonnen en toch een keer op tijd willen zijn. De verbinding tussen de ene en de andere kant in de geest is gesymboliseerd. Als in een dramaoefening. Eerst sterven en dan zien. Maandagochtend was John gesprek van de dag uiteraard, maar dat verging sneller dan ik dacht. Bij een gesprek met Wim en onze motiefgroep om half vijf kwam het al niet meer te sprake. Ik had een ongrijpbare irritatie alsof ik ergens jeuk had waar ik niet bij kon. Alhoewel het me was gezegd, zat er nog geen schot in het masturberen. Teleurstellend. We zaten klaar en Wim kwam binnen en een vrouw van in de vijftig met een pot kapsel begon meteen over dat het roken slecht voor haar gezondheid was vanwege iets met longen of zo en ik zat net te denken dat je daar toch niet in stinkt toen Wim kwam met: 'Laten we dan afspreken dat we niet meer roken tijdens groepsgesprek.' Hij rookte zelf sigaren en dat had geïnspireerd want, en dit was even van daarvoor toen ik nog met Perry op de kamer zat, maar het schiet me nu te binnen. We lagen 's avonds op de kamer op onze bedden sigaren te roken en ineens stond de kamer vol met brandweerlieden. We hadden niet aan de sprinkler gedacht. Nooit last gehad bij sigaretten roken en vanuit daar dat de sigaar dan ook moest kunnen. Hele vreemde gewaarwording zeker als je in zo'n toestand bent als wij toen waren. Allemaal in zwart lederen jassen met helmen op. Terug bij het groepsgesprek, nog even had ik geprotesteerd want achter elkaar sigaretten roken was nou net wat me de ander half uur liet doorkomen. De drang om het een en ander in sigaretten-loosheid te overdenken klopte anders te hard aan de deur. Er kwam altijd iets voorbij waar je later over na wilde denken. Vervolgens begon Daniel met zijn trage stem, alsof hij al twintig jaar in de coffeeshop zat, te vertellen dat iedereen zijn pik en ballen mocht afsnijden als men dat wilde. Dat kwam mijn humeur niet ten goede. Hij was door zijn moeder misbruikt geweest. Weer eens wat anders dan dat eeuwige homoangstverhaal. Sunny, zo noemde ze zich maar het was eigenlijk Sonja, vertelde over haar

grootouders, die het concentratiekamp hadden overleefd. Dat haar ouders haar hadden opgevoed voorbereidend op een nieuwe Holocaust waardoor ze daar als derde generatie zat. Verschil van temperatuur binnen en buiten. Ze had zo'n kort koppie en rond brilletje, leek wel een muisje, of een lesbische onderligger, dacht ik erbij. Wim stond drie cirkels aan elkaar verticaal op het bord te tekenen. 'Hoe je als kind beschadigd wordt, zo identificeer je je later met jouw agressor als je in de tweede of derde cirkel bent,' zei hij met een wijsvinger van onderste cirkel naar de volgende en de derde. Mijn god, weer dat gelul? 'Er zit ook een deeltje van de agressor in jou.'

'Mijn opa is ook in een concentratiekamp overleden,' onderbrak ik.

Iedereen keek me aan alsof ze water zagen branden want ik was geeneens een jood.

'Hij flikkerde van de de wachttoren af.'"En vervolgde met: 'Wat is de eerste regel van het Joodse kookboek?' Zonder te wachten op een nou: 'Men lene een ei.' De stilte drong tot me door en ik keek om me heen wat ik gezegd had. Domme grap voegde ik eraan toe.

'Ik wilde alleen aangeven dat ik geen Jood ben en dat ik me niet kan inleven. Niet van dat ik wel begrijp hoe dat geweest is en hoe meevoelend ik ben en zo, dat is gewoon niet te bevatten. Zes miljoen dringt niet tot je door, zoveel dat het er zijn.'

Wist je trouwens dat antisemitisme al generaties sluimerend aanwezig was voordat de tweede wereldoorlog begon? Wij kennen dat over generaties heen groeien van migrantengroepen in Nederland. We hebben dit gezien met de Surinamers, de Turken en de Marokkanen. Integratie gaat niet over één nacht ijs. Turken en Marokkanen werden destijds gevraagd om in Nederland plees schoon te komen maken gezien wij daar zelf geen trek in hadden. Wat ze vervolgens met alle plezier deden om zo hun kinderen een betere toekomst te kunnen geven. Zij wisten wel dat het nog altijd beter was dan leven en toekomst kunnen bieden in het moederland. Hun kinderen waren in Nederland geboren en werden bekend met de term gastarbeider en zagen het niet zoals hun ouders, want hadden geen weet van hoe het daar geweest was. In een Nederlands welvaartsland geeft dat frictie en komt het bij elkaar als de

kinderen van de tweede generatie opgroeien en de status geïntegreerd zijn. In de negentiende eeuw waren in Duitsland de grootgrond eigenaren aan de macht. Zij verpachtten hun grond aan kleine pachtboeren en waren van het katholieke geloof. Nu is het echter zo dat vanuit het katholieke geloof het verboden is om rente op een lening te vragen. De pachtboeren konden de pacht niet betalen en vroegen hun grootgrond eigenaar om een lening wat geweigerd werd want verbod op rente. Deze gingen naar de steden waar de joden huisden, die wel van hun geloof rente mochten vragen en leenden het benodigde geld. Die rente zal geen stichting werk geweest zijn. De kinderen van de pachtboeren zagen hun ouders lijden onder de rentedruk en beseften niet dat het hen in leven hield want zonder lening hadden ze niet eens overleefd. Een haat ontstond. Het ging van generatie op generatie omdat de eerste wereldoorlog en de grote depressie tot gevolg hadden dat het niet bij elkaar kwam maar explodeerde in een intense haat. Geen integratie maar segregatie. De Holocaust was niet het werk van één enkele generatie maar een stilzwijgende toestemming van oudere generaties en een voeding van haat aan jeugd waarvan men geen besef gevormd kreeg van hoe absurd het was.

‘Hou je van je moeder,’ vroeg Wim staande bij het bord.

‘Wat? Nee, en zij ook niet van mij trouwens.’

‘Dan heb je geen probleem.’

De testosteron hormonen begonnen echt te werken had ik niet door. En het antwoord was uit het niets gekomen en had me verbijsterd. Nooit geweten dat ik er zo over dacht.

Na de eerste kuur besloot ik er nog een drie weken kuur achteraan te plakken en halverwege de tweede liep ik er als een soort Antoine Swartzenbeffer bij dat ik maar besloot ermee te stoppen. Ik voelde me bewegen alsof ik een robot met opgepompte spieren was. Regelmatig gingen we Amersfoort in en zaten dan de hele avond in de kroeg te zuipen. Perry, Roc aan de wijn, en mijn persoontje. Voor elfen moesten we thuis zijn en dronken dan thee en namen de slaapmedicatie en in de huiskamer schold ik nog even de andere patiënten verrot. ‘Het is hier geen hotel,’ zei Wim eens in een privégesprek. Roc was in zijn eentje teruggegaan om het zonnebank-model achter de bar te versieren en was door wat vaste klanten het ziekenhuis in getrapt. Dat had ik hem na de eerste keer al kunnen vertellen dat ze hem niet moest. Roc wist het dan beter. Hij had er wat gebroken ribben aan overgehouden en zou een week op doktersvoorschrift moeten blijven maar was er na twee dagen al uit omdat hij daar geen alcohol kon drinken. Tijdens groepstherapie pareerde hij hierover de suggestieve vragen van Wim, want hij was nog steeds in ontkenning een alcoholist te zijn. ‘Het was allemaal ineens aanzienlijk beter gegaan,’ zei hij, ‘dus zodoende.’ Dus enkel negativiteit van Wim. De weerzin tegen de medicatie groeide in mij. Ik wist dat ik nooit vrede zou kunnen hebben met de werking ervan. Alsof in een mechanisme van 100 stekkers ineens 1 buiten werking gezet is en je vanuit daaruit naar buiten gedreven wordt. Zogenaamd buiten dan. Toen stond op de bijsluiter maximaal drie maanden te gebruiken of dergelijks. Was lijst met bijwerkingen met termen als zelden en hoogst zelden en daar getallen bij van 1 op 10000 of 1 op 1000 en zo. Niemand weet waar antidepressiva op getest wordt, ja, op mensen maar daar heb je ook alles mee gezegd. Zo durf ik te stellen dat het gemiddelde IQ in een inrichting hoger dan maatschappelijk gemiddelde is want je hebt meer na te kunnen denken en het primaire kan je langer uit de weg gaan. Zo ook dat het percentage rokers onder depressieve mensen hoger is dan maatschappelijk dus zou je zeggen dat de werking op rokende mensen getest moet worden. Daar steek ik mijn hand niet voor in het vuur. Straks wordt het louter op niet rokers getest vanwege een vage medische reden. Wie heeft die testresultaten? En als je het

10 jaar gebruikt, worden de kansen op bijwerkingen steeds groter en misschien is het wel zo dat over een bepaalde tijd gebruik, het verslavend is, en kom je er nooit meer vanaf. Nog één van het drie-cirkels model; hoeren lopen: kind, volwassene, ouder. Je bent zo rond twaalfde jaar en je hebt een feestje met de brugklas en je begint je te beseffen dat het ineens anders is tussen jou en de andere sekse en plotseling moet je schijten als een beer. Dat gevoel later kent dezelfde spanning als rondlopen langs de rode ramen. Het kindgedeelte werd tijdens groepstherapie opgelepeld alsof het in jou als persoon geneesbaar is. De overgang van kind naar lichamelijk seksueel bewustzijn is een transfer in de persoonlijkheid in de geest. Wanneer je terugkijkt voor je gevoel een twist overgangsfase. Len was een alcoholist in hart en nieren en wat wil er dan nog wel eens gebeuren wanneer men droog gaat, de analyse maakt te hard en perfect is een zijn, een gedefinieerde stellingname. Chiel achter in de vijftig had verteld dat hij bij de Indonesische geheime dienst gewerkt had en mensen geliquideerd had. ‘Maar geen kinderen,’ had hij er aan toegevoegd. En Len met fotootjes van familie in de vensterbank van zijn kamer, bed altijd strak opgemaakt, boeken keurig in de rij op de boekenkast, had er lucht van gekregen dat dit waarschijnlijk verzonnen was. Klaarblijkelijk ben ik de enige niet die alles meteen klakkeloos geloofde, dacht ik. Chiel met Indonesisch uiterlijk, geen blonde knaap met blauwe ogen, dus het zou gekund kunnen hebben, bleek echter wiskunde leraar geweest te zijn en dronk op het laatst twee flessen whisky per dag. Dus ik moest op een avond bij Len op de kamer komen want hij wilde weten of ik ook gelogen had over mijn leven, zijn hele raamwerk van overdenken was als een kaartenhuis in elkaar gekletterd. ‘Nee, ik heb niet gelogen,’ overtuigde ik hem en besef dat dit waarschijnlijk te maken had met de eerste opname. Bij de tweede of meer worden de verhalen wat wilder. Bij groeps gesprek therapie van Wim had hij altijd een schrift bij zich met aantekeningen waar hij dan uit voorlas. Gelukkig was het pot kapsel er niet zodat we konden roken.

En Len zat er klaar voor en wilde niet wachten totdat iedereen zijn tijd besproken had en er een verdeling zou zijn want het was zijn mededeling, die

in ieder geval de hele herenafdeling aan ging. Wim stelde voor toch de tijd te verdelen en Len zei een half uur nodig te hebben, van de anderhalf in totaal voor de hele groep, Wim zei dat er een maximum van vijftien was, waar Len mee akkoord ging met de woorden: ‘Kijk niet verbaasd op als het langer gaat duren.’ Daarover dat we dan wel zouden zien, werd het gesprek begonnen. Chiel zat er stilzittend bij en had de neiging dan zo’n anderhalf uur geen beweging te maken. Oud Indonesisch mannetje, een been over de andere, vrouwelijke stijl, en wat er ook besproken werd: als een soort wijze man met het overzicht, geen krimp gevende nog geluid. Het eindpunt van de alcoholist is kunnen stilzitten in een omgeving met mensen.

Alsof hij vanuit zijn schrift voorlas begon Len met: ‘Waar ik woedend over ben is dat ik altijd en eeuwig alles eerlijk zit te vertellen en nu blijkt dat de helft hier alles uit zijn duim zit te zuigen!’ En dan viel bij Len de kin op de borst en ratelde hij en leek van de wereld te zijn. Dat duurde even een minuut of zo en dan kwam hij weer bij. Zo’n beetje het merendeel daar had het vrije kind gedeelte opgesoupeerd.

Wim stond op en had de drie cirkels op het bord en wees naar het kindgedeelte.

‘Je zegt twee dingen en hoe kan je dat vanuit kind-gedeelte bezien? Zelf zeg je de waarheid en je kan er niet tegen als iemand anders niet de waarheid zegt maar je weet niet zeker of er dan bewust gelogen wordt, toch?’

‘Zal wel met mijn Jappenkamp verleden te maken hebben.’

‘Want je hebt iedereen gevraagd of ze over het verleden gelogen hebben en zich niet naar jou regels gedragen hebben.’

Ik zat naar Len te kijken want ik had niet verwacht dat hij iedereen voor zijn tribunaal gevraagd had. Wat me te binnen schiet is dat hij een maatje had gevraagd iedereen één voor één te vragen naar zijn kamer te komen en dan met gesloten deur te vragen naar de echtheid van zijn verhaal. Zo was het echter op dat moment niet tot me doorgedrongen.

‘En dat heb je als kind meegemaakt en dat komt terug als volwassene.’

Wim wijzend naar tweede cirkel.

‘Dat zal te maken hebben met wat ik toen meegemaakt heb met mijn buurjongen. We waren zes of zo en als de keizer in zijn auto langs kwam dan moest je met de rug naar de straat gaan staan en mocht niet kijken. Dat heb ik al eens verteld. Mijn buurjongen keek toch en werd toen ter plekke opgehangen terwijl zijn moeder schreeuwend vastgehouden werd.’

Dat had hij inderdaad verteld. Len zijn kin viel op de borst en hij leek buiten bewustzijn, de ogen gingen dicht en hij brabbelde wat. Dat ging even zo door en ineens kwam hij tot besef en richtte zich weer tot de groep. Of dat het vrije kind gevoel was, werd uit de groep gevraagd.

‘Hele intelligente opmerking,’ zei Wim en verwees weer naar de cirkels. Of het vrije kind geneesbaar is. ‘Het vervormt, er is vanuit deze gedachte een balans te vinden en stabiliteit.’

Chiel had nog geen millimeter bewogen nog gereageerd. Al met al een vreemd gesprek waar ik nog eens rustig over na wilde denken. Het besef groeide in mij dat er ook een moment van vertrekken is. Dat soort gedachten komen naar je toe zonder dat je je afvraagt waarom je dat niet eerder tijdens de opname gedacht hebt. Gerdy had ook eens gezegd dat ik dingen wist zonder dat ik wist waarom ik ze wist. Dat weten is een opgesloten gevoel wat nog moet vrij breken. Ik kondigde in de lopende dagen mijn vertrek aan en Jamie zei dat ze het te vroeg vond. Ik had de vooringenomenheid in mijn reet staan en vermoedde dat het was om mij een eigen bijdrage te kunnen laten betalen. ‘Ik moet hier weg, Jamie, anders overleef ik het niet.’ Er zijn verschillende soorten psychoses. Ik had daar een angstpsychose maar je hebt ook een psychose waarvan je denkt en overtuigd bent dat je de hele wereld aan kan. Het is niet altijd met angst verweven. Bij vertrek kreeg ik van Sal een boek getiteld De Rus. De eerste bladzijde ging over het transport van mensen in een goederentrein naar Siberisch strafkamp en dat de trein stopte om iedereen te kunnen laten urineren en de plas bevroor voordat het de grond raakte zo koud dat het was. Symboliek van Sal. Ik beloofde terug te komen en een doos sigaren te brengen wat ik nooit nagekomen ben. Eenmaal buiten doe je zoiets dan niet. Eenzaamheid is als alcoholisten met periodes in hun leven wanneer ze niet drinken.

III Buiten en toekomst

1.

Met het ontslag achter mij en in mijn appartement zitten was van rumoerigheid naar in intense complete stilte landen, afvragend wat er in godsnaam gebeurd was. Het omgevingsgeluid en bijbehorende prikkels waren uitgezet. De angsten en problematiek waren wel aanwezig maar konden gekoesterd worden in naar binnen gekeerde reflectie ondersteund met muziek en sigaretten roken. Voeding van de ego was van erg lang geleden en het instinct bracht me vanuit herinneringen in de greep. Binnen de kortste keren nam het hele dagen in beslag. De spanning van dagritme en altijd mensen om je heen was verdwenen. Elke avond op de fiets naar Laren om bij mijn ouders te eten. Gesprekken met Fred had ik opgepakt, en de alles en eeuwig dwingende gedachte had mij hem de vraag moeten stellen. ‘Wanneer ben je eigenlijk homo?’ Fred had mij even kort taxerend aangekeken en geantwoord met het volgende: ‘Wanneer je denkt aan mannen als je klaarkomt. Heb je dat?’ ‘Nee,’ was mijn antwoord want tot dan kende ik dat niet en voelde me gerustgesteld. Echter is de mannen geest een rare want drie keer raden wat me, in dezelfde week nog, gebeurde toen ik mezelf onder de douche stond af te rossen.

Zittend in een stoel luisterend naar muziek en pakken sigaretten rokend verliepen qua tijd snel en ik was verlost van het trage bewustzijn gevoel. Aan een man denken als je klaarkomt was een schok en probleem erbij. Want wat

doe je dan: Je krijgt een stijve lul van denken aan seks met een vrouw en je begint jezelf af te trekken en op het moment dat je voelt dat je klaarkomt probeer je jezelf te dwingen aan een vrouw te denken maar dat moment laat zich niet dirigeren. Enorm frustrerend en een enorme valse streek van mijn psychiater waar ik mij nota bene vanaf het begin met een hulpvraag gemeld had. Het kon namelijk iedereen zijn, van de snackbareigenaar tot zijn collega. Ik besepte me niet dat door mijn geschrokken darmen dit zo kon ontstaan, veroorzaakt door het dissociëren van de geest bij het ongeluk waar ik knetterstoned was. Allemaal In samenhang met doorgerookte marihuana longen. Even voor zessen pakte ik dan de fiets richting Laren om bij mijn ouders te gaan eten, voor mezelf had ik bedacht om iets op de fiets te kunnen eten en haalde dan een broodje kroket en een broodje frikandel met mayonaise en fietste zo de met bomen overkapte weg richting het ouderlijke huis en misschien was het wel zo dat ik instinctief reserves op bouwde. Wanneer de geest registrerend is en het bewustzijn ontbreekt en de angst aanwezig is in het achterland, is het beste wat je kan doen eten want dan kan je er later op terugkomen. Herinneringen die jaren later opkomen als het gevoel klaar is om erbij te komen. Met alcohol of anders, geef je ook gehoor aan het leeg trekkende gevoel omdat je niet in staat bent te beseffen wat jou overkomen is, maar daarin zit geen terugkeer. Wat dacht ik toen eigenlijk echt? Is dan een overweging om mee te kunnen jongleren. Het zit hem allemaal in de bezigheid. Instinctief overleven. Daar hoort vlees bij. Het landen van leven in een bouwplaats met drillboren en non-stop geluiden naar intense stilte kreeg maar geen vorm, bedacht ik, en ik aanbelde en na de zoemer de deur een duw gaf. De mooi verlichte omgeving betrad ik met argwaan want ik was nooit gerust op wat mijn ouders dachten en ik kende de wereld die nooit geestesziek geweest was want die dachten alleen maar in er zelf niet ongemakkelijk bij voelen alsof dat de cliënt gelukkig zou maken. Ik moest van ver terugkomen dat ik niet doorhad dat dit dan een wisselwerking zou kunnen zijn. Het enige wat ik wist was hoe depressief ik van medicatie kon worden en was blij via hormonen aangesterkt te zijn. Ik liep in die tijd met een mesje rond, een stiletto. Dat zijn rondingen in de geest want toen

mijn ouders gescheiden waren en ik bij mijn neef woonde, weet ik nog dat ik op achtjarige leeftijd kaplaarzen droeg en op het schoolplein rende en mijn stiletto uit de laars viel voor de ogen van de leraar. Mijn vader deed altijd open alsof ik nog de persoon was die ik ooit geweest was. Dat vond ik wel knap van hem want ik had flink geroerd in zijn realiteitsbesef hieromtrent.

We zaten aan tafel en mijn vader begon met: ‘Je moeder en ik hebben nagedacht en denken dat het misschien goed is als je in Amsterdam gaat wonen. Misschien geeft dat wat meer beleving en we denken dat het goed is om te blijven praten en medicatie te gaan gebruiken.’

Geen afstanden zonder woningen en zonder mensen te hoeven te overbruggen wat een vacuüm gevoel geeft in een stad leek me wel wat.

‘Dat lijkt me prima en over medicatie zou ik zeggen: stop ze in je reet en kom erachter wat voor een troep dat is.’

‘Mijnheer is grappig?’

‘Nee, maar je weet niet hoe verschrikkelijk die troep is. En daarnaast voel ik me uitstekend, dus wat is het probleem.’

Mijn vader zuchtte dat ik het zelf maar moest uitzoeken. We aten en hielden ons stil wanneer het de gelegenheid gaf. Soms heb je stiltes en voel je dat ze opgevuld moeten worden en soms zijn er stiltes waarin men gerechtvaardigd niks zegt.

‘Je vriend Niels heeft gebeld, je bent uitgenodigd om oud en nieuw bij Carolien in Apeldoorn te gaan vieren.’

Mijn moeder sprak nooit, tenzij het goedkoop commentaar was als dat ik op mijn trui gemorst had of dergelijks. Dus toen ze begon kwam het als een verrassing: ‘De politie is bezig in de buurt met vragen over de vermissing van dat meisje.’

‘Is die nog steeds niet gevonden?’

Mijn moeder keek mij nu even kort aan en vervolgde met: ‘De verdenking gaat ervan uit dat haar vader er mogelijk iets mee te maken heeft.’

‘Dat verbaast me niks.’

‘Jij weet er niets van toch?’

‘Ik dacht dat ze in Amersfoort was. Ik kom net uit een inrichting waar ik een jaar in de hel gezeten heb. Dat Amsterdam lijkt me wel een goed idee.’
‘Ze hebben haar rugzak vlakbij haar huis gevonden.’

2.

Achteraf kan ik niet begrijpen hoe naïef ik geweest ben. Het was ook allemaal zo gesuikerd gespeeld en zo, van; we houden zo van je en we zijn zo blij dat je eruit bent. Een telefoontje van Niels wat in mijn appartement overgegaan was alsof een brandalarm afging, zo plotseling dat het was geweest. Of ik oud en nieuw bij Carolien Melten op een kasteeltje in Apeldoorn wilde komen vieren. Een vriendin van Niels, mij weleens verteld dat haar vader rijk was en ik had gedacht 10 miljoen of zo en niet 500 en woonachtig in een kasteel. Later is ze nog eens door wat oude coke maatjes van Curaçao, waar ze een jaar stage had gelopen, in Amsterdam ontvoerd geweest en had zich ervan vrij gekletst met geld beloften. Het punt is dat als je met zo’n terugkoppeling van trauma verleden rondloopt je je van veel niet bewust bent en er geen doorslaggevende link te maken is met wat anderen zeggen. Dat begrijp je dan later weer wel, en zo verder. Er komt geen einde aan waarbij je moet oppassen er niet blijvend knetter van te worden dat je op de afdeling lange opname terecht komt. Zo schiet het me te binnen dat ik ergens in Utrecht reed en een aantal schaars geklede vrouwen aan de zijkant stonden te liften en ik een goede daad wilde doen en haar meenam en zij bij aankomst nog vroeg of ik mee naar boven ging, nog niet met 5 viagra pillen zo lelijk was ze, maar er bij mij nog steeds geen lichtje branden ging. Ik had werkelijk gedacht dat ze stond te liften want opgestoken duim. Een emotionele stilstand opgelopen op zesjarige leeftijd vertaalt zich als later, na opname, als met het gevoel van een kind en met het verstand van een

volwassene. Het maakt een kindbeest van je. Je bekijkt de wereld met de ratio en neemt alles te letterlijk.

Niels had me opgehaald en we kwamen een paar dagen eerder dan de 31ste aan.

Mijn geheugen is een open deur naar binnen gekeerd sinds de herinnering bewust werd. Want ik zit er nu bewust aan te denken en wat deden we in die tijd? Bridgen, bridgedrives, bridgeclubs, drinken, met volwassenen bezig zijn, volwassen drink en rokers gedrag, en ik zit me af te vragen waar Caroliens wrangheid vandaan gekomen was en op een van die drives wilde ze met mij spelen en ik zat tegen anderen te vertellen dat ik mijn secretaresse had meegenomen en voelde me intens lollig en zij in een vreemde omgeving zat waar ze niemand kende. En zo ging het de hele avond door en achteraf hoorde ik van haar interesse in mij en viel het muntje maar geen wraaklustiger vrouw dan een afgewezen vrouw. Iets dergelijks moet het geweest zijn. De waarheid is dat ik in die tijd geen bewustzijn had van wat ik zei en al zeker de zenuwen voor toegankelijkheid ontbeerde. In ieder geval zaten we in de grote keuken te bridgen en te drinken, in een complexe aanvoelende omgeving met een gebouw met zijvleugels en een grote trap naar boven waar het kasteel gedeelte was, whisky in te nemen. Ik had bedacht om het lek naar het verleden dicht te drinken waar je later weer van terugkomt en had haast zodat ik long- drinks whisky zat weg te werken alsof ik te laat voor een afspraak was. Want ze zat alleen maar te lachen naar me en de anderen kwamen op oudjaarsdag. Ik geloof zelfs dat ik nog even gemediteerd heb tussen de drankinames door. Ik solliciteerde ernaar. Laten we eerlijk wezen. Ik vroeg erom. Mijn mantra van de transcendentie meditatie club is trouwens shering, in principe mag je dat nooit doorvertellen maar ik heb zo'n donkerbruin vermoeden dat iedereen dezelfde mantra heeft en dat niet weet van elkaar. Bij deze. Wanneer ik tussen mensen ben is er een ongrijpbare kracht in mij die de schakelaar van het bewustzijn uit zet. Niets wordt mij dan nog bewust tenzij je het direct uitspreekt naar me. Tegen zessen op de 31ste begonnen de mensen binnen te druppelen en dat ging door tot een man of dertig, vrienden en dispuutgenoten. Jacob Gottschalk was er

ook, een joods kereltje, klein en iel, was aan het begin van zijn carrière van het beschadigen van mensen en wat doet deze domme lul? Hij maakt hem in een whisky flow voor vuile poot uit, want dat was hij namelijk, en heb hem nog wat toe geschreeuwd, iets dat hij het niet tot de avond zou halen. Hij had er minzaam op gereageerd en ik had moeten opletten. Want je registreert zo'n minzame lach en uitdrukking en vergeet erbij dat je op je tellen moet passen. Een bewustzijn van gezonde achterdocht, wat bij mij niet naar het hier en nu wilde komen. Later was hij in de casting gegaan en had daar mensen dingen laten doen voor een rolletje als toestaan dat hij hen mocht afzuigen en ze moesten masturberen terwijl hij verlekkerd toekeek en zo. Ik vermoed dat de gecaste vrouwen er bekaaid vanaf kwamen, tenzij ze zich door een grote hond moesten laten naaien of zo. In ieder geval had het jaren later de glossies bereikt waarna hij met pek en veren naar Israël vertrokken was. Dus al met al enkel begrip voor wat ze me toen geflikt hadden. Geen verwijten mijnerzijds, je bent met zijn allen of niet. Een sluimerende opkomende woede had tijd nodig om zijn onwrikbaarheid te verwerken. In woede zit identiteit. De sleutel naar je echte zelf. Gerdy had me ervoor gewaarschuwd, probeer ten alle tijde de woede in te slikken, die avond had ik echter niks door en zoals gebruikelijk in mijn leven kwam het besef erna. Je smeert zoiets uit over jaren. Dat is wat beschadiging doet met je. We hadden in de keuken zitten drinken en ik had een papiertje gekregen met een rol te spelen. Een soort cluedo achtig kasteelstijl en ik was stalknecht, slash mogelijke verdachte, en had voorgeschreven tekst die ik als ik aangesproken zou worden moest uitdragen. De clou ontging me volledig maar ze vonden het leuk en iedereen ging aan de drugs en op de vraag hierover antwoordde ik met: 'Nee, ik heb in een drugspychose gezeten, kom net uit de inrichting en hou het bij de alcohol.' 'Wat is dan een drugspychose?!' had Carolien lachend gezegd met de ondertoon van spot naar de groep uitgestraald door om zich heen te kijken. Die mij uiteraard ontging en ik in het geloof van het goede geamuseerd naar haar keek en hoorde haar tekst en ik begrijp, maar wel anders gevoeld dan de rest, en heb het zelfs nog een uitleg heb proberen te geven. Ik dacht dat ze nieuwsgierig en lerende was of zo. Altijd bereid om de horizon van

inhoudelijkheid te verbreden. Bert was de spreekleider en stond met beide neusgaten vol met coke het spel te leiden. We zaten in de achterkamer van het kasteeltje, op de eerste verdieping aan de achterkant en keken door smalle lange ramen met aan de bovenkant een boogje uit over de landerijen. Studenten man/vrouw gelijk verdeeld en Bert had een kasteelachtige toon, formeel waarmee hij het gesprek gaande hield en dan zei zoiets als: ‘Maar mij was ter ore gekomen dat de stalknecht Rinus vertelde de paarden te voeren maar in werkelijkheid was hij samen met....., nietwaar Rinus?’ En ik volgens papier antwoord gaf. Veel moeilijker had het voor mij niet moeten zijn. Vooral in een grote groep moest ik niet al te veel druk hebben. Ineens stond mijn broer Derk in de kamer en ik keek hem aan en registreerde dat hij mij aankeek alsof hij wat te verbergen had. En we zaten in weer een andere zaal aan een enorme ronde tafel. Naast mij de vriendin van negentien van een dispuutgenoot, die het voor elkaar gekregen had het ouder zijn tot romance te brengen zonder voor pedo uitgemaakt te worden. En we dronken en rookten, wachtende op de gerechten. Iets in mij heeft gezien hoe het geweest moest zijn. Het was werkelijk niet realistisch. Men zegt weleens dat psychotisch betekent dat je je realiteit en fantasie niet uit elkaar kunt houden en dit was zonneklaar. Van de grote tafel was zeker tegen de twintig man weg, waarnaartoe? In de keuken aan het zuipen natuurlijk! Kwiek stond ik op en bij de grote deur zat Niels nonchalant en sommeerde me te blijven zitten. ‘Die zijn met iets bezig.’ En een ferm nee volgde en hij blokkeerde mijn gang toen ik wilde doorzetten en dat had het eerste signaal moeten zijn. Want later zit je toch beelden aan te maken en ik zie ze met zijn allen in de keuken om mijn bord staan en bezig mij een loer te draaien. Mijn broer zal zoiets gezegd hebben van: ‘doe er maar flink wat in, hij kan er beter tegen dan gemiddeld.’ Waar gelach op gekomen moet zijn, ik zie het zo voor me, en Jacob er nog wat extra in gooide en het zo vermengde dat het niet te zien was. Het kan niet anders dat hij de spil geweest moet zijn van het idee dat iedereen aan drugs moest. Want ze kwamen met de borden binnenwandelen en mijn bord werd aangegeven en ik wilde het doorgeven en dat kon niet want het was het bord exclusief voor mij waar ik nog op grapte met: 'Oh, dat ik een flinke eter ben

dat ik meer heb?’ Ja, dat was het, kreeg ik te verstaan. Wat moeten ze met zijn allen om mij gelachen hebben, die naïeve idioot uit de inrichting. Binnen no time had ik het bord leeggegeten en zie nu de vergulde beschouwende gezichten voor me, met die onverholen grijns, en ik dus wel registreerde dat iedereen het bekeek. Je rijmt de dingen bij elkaar, dat doet de geest, het zoekt verbindingen. Want Carolien vroeg buiten bij het vuurwerk een paar uur later: ‘Merk jij niks dan?’ Het moet iets van heroïne geweest zijn want ik ben in een lege kamer op muziek gaan dansen, in mijn eentje tot half tien 's ochtends, ook een aanwijzing, van enkel drank haal je de ochtend niet eens. Als ik dat niet gedaan had, was ik misschien wel aan een overdosis gegaan, zoveel dat er in zat.

3.

De geest is eigenlijk niet anders dan een bonte verzameling neurocellen aangestuurd door het lichaam. Frequentie van organen in het lichaam maken de symbiose in de geest en hoe completer hoe meer gezegend je bent. Dat alles goed op elkaar is afgesteld en in samenhang met elkaar is. Lichamelijke liefde is daar als dingen op zijn plaats vallen. Trauma's op kindertijd blokkeren later via het lichaam de doorontwikkeling: wanneer de volwassen geest het besef heeft van mogelijke relativering. Het was geen onwil te zeggen: ‘ik ben een homo, een racist of een antisemiet’. Om er zo vanaf te zijn en het dan als betrekkelijk voelen, je kan het zeggen, de verlossende woorden waardoor de spanning van je afvalt en je erbij hoort. Nee, het was een verdediging en weigering en onvermogen van wat je niet bent en je meent suggestiviteit als onuitgesproken beschuldiging te voelen. Het bracht een bewijslast met zich mee en de onkunde zat hem in dat cellen in de geest eerst met elkaar contact moeten maken, voordat je de relativering kon

uitspreken. Dat is een overtocht in jaren met overlevingsdriften en van de zeer lange adem. Een eigen volwassen leven wat aan je voorbij gaat en begint rond 25ste jaar en pas zijn vorming gaat voelen te vinden ten tijde van het mid-life verwordings-proces. Tot die tijd zeg je wat je niet bent.

Beschadigd in de kindertijd is meestal een garantie voor zelfbeschadiging vanaf pubertijd door middel van destructieve middelen. De geest keert dan niet naar buiten wanneer je alcohol gaat drinken en al zeker niet als je gaat blowen en/of sigaretten roken. Mijn bewustzijn groeide naar terugkijken met overzicht en dat liep voor op het gevoelsmatig besef van herinnering. Verhuizing naar Amsterdam was goed gegaan, iets geregeld in de Staatsliedenbuurt. Net buiten de grachtengordel. Met lijn 10 kon ik zo op het Leidesplein uitstappen. Maar dan pas ga je eens zitten en nadenken over wat jou in godsnaam overkomen is. Jouw complete sociale leven is van je weggevallen en je weet dat je niet de sociale vaardigheden hebt om iets voor jezelf voor elkaar te krijgen. Volledig aan jezelf overgeleverd. Het vervelende van lichamelijke beschadiging, organen, en daardoor werking in de geest is dat jij het niet door hebt van jezelf maar wel de omgeving. Dat heeft voornamelijk te maken met een gekke trek op het gezicht, ogen die niet recht staan, en jij wel persoonlijke feiten kan delen maar het vertrouwelijke contact ontbeert. Dat kan je niet in de geest bij elkaar rijmen en seks is een project en liefde is een emotie vanuit sociale intelligentie geformuleerd. Een vorming. Dat je in een inrichting gezeten hebt. Zo ook leerde ik Marga kennen want ze klopte op de deur en na kennismaking en wat keren koffie gedronken te hebben, kreeg ik door dat ze verslaafd aan de heroïne was. Ik vond het wel geinig, ze woonde op de vierde verdieping in een tot kamer verbouwde berging. Wat ik minder vond was dat ze zei: ‘Mijn man zit in de Bijlmerbajes en komt binnenkort vrij.’

En uiteraard dat masturberen met proberen het klaarkomen moment met hersenkracht naar een gedachte aan een vrouw te laten zijn. Wie bedenkt zoiets? Je krijgt een stijve lul als je aan seks met een vrouw denkt en alles crescendo tot het moment. Mijn gevoelswereld bestond uit warm en koud, dat wil zeggen de kachel, de douche en het warme weer buiten en dat was het

wel. Pas nu ik dit opschrijf realiseer ik me dat, en met een hoop verwachtingen in de liefde en zoals ik dacht gezien te worden en wat als tegeneffect had dat het op mijn gezicht te zien was. Seks als drijfveer dus. Maar te laat, altijd gefrustreerd geweest ten opzichte van de mannen die dat spel wel aan de goede kant hadden zitten. Waar je later je een homo bij voelt als jij een kind-beschadiging in het leven hebt opgelopen. Naar binnen gekeerde jaloezie. Met mijn Volvo van vijfhonderd euro had ik de vrijheid en stuurde ik regelmatig naar de hoeren op de woonboten in Utrecht. Een harde nokkel op de deur, Marga deed dat altijd alsof ze de deur wilde inrammen, dit was beschaafder, minder opgefokt. ‘Buurman, hai, ik ben John, net vrij. Ik moet alles op orde brengen en zo, dus ik wilde vragen of ik effe een geeltje kan lenen, je krijgt het vandaag of morgen terug.’ Klein, blote bast, gespierd, tattoo’s dus wie zegt nee tegen een dergelijk argument? Ik ging altijd naar Aleyda, Zuid-Amerikaanse, klein, pikzwarte haar en heerlijke rondingen. Ze zei me altijd dat ik hij met die grote jongen was. Wat ze uiteraard tegen iedereen zei en ik vond het prettig aan te horen. Met haar ronde grote harde borsten wreef ze over mijn borst en pijpte me neuk-klaar en ik neukte haar mechanisch en kwam klaar zonder het bijeffect. Tijdens het aankleden: ‘Ik woon tegenwoordig ook in Amsterdam.’ ‘Leuk voor je.’ ‘Wil je anders meerijden, je woont toch ook in Amsterdam?’ ‘Wat? Ja, nee, ik ga met de taxi over een paar uur, hier aan de achterkant, dat doet iedereen.’

4.

Het voordeel van heroïnegebruikers in jouw omgeving is dat ze niet delen. Ze proberen jou niet aan het spul te krijgen, je bent niet meer dan een potentiële financier van de dagelijkse behoefte. Coke snuivers zijn altijd bezig met zieltjes te winnen, jou naar de dealer te sturen en jou er ook aan

verslaafd maken want ze weten dat vers geld van aan het begin van de gewoonte, die overgaat in een verslaving, is dat wat in gebruik gedeeld wordt. Zij die al langer gebruiken worden gebeld om samen te gaan gebruiken want de nieuwe heeft net een partij gescoord. ‘Dat je geen geld hebt is niet erg, ik trakteer,’ wordt met die gesuikerde toon in de stem gezegd, die zij van zichzelf voelen als positief en van liefde. Het is een hiërarchie van gebruikers tot de suiker nat is en ze ze sneller dan het geluid proberen te zijn met uitvluchten en ze enkel nog liegen. Afghanistan is een typisch voorbeeld van een heroïne cultuur en Nederland is gepromoveerd van alcoholcultuur naar coke en pillen. Het is anders, de humor is anders en de manier van denken is polariserend. John ging me uit de weg want hij wist dat ik nog geld van hem kreeg dus in het trappenhuis had ik voorrang. Met de auto naar de rode brug in Utrecht dan maar weer. Het was een rustige mooie zomeravond en rond negen uur ‘s avonds met het frisse buiten-licht gaf me de verlichting van auto’s en zo mij dan altijd een gevoel van vrijheid. Ik herinnerde me dat ik een keer bij de voordeur had gezegd dat ze de leukste was en dat dit goed ontvangen was dus dat gingen we weer doen. Het was gezellig druk en de rode verlichting sierde mooi in het landschap en de auto’s reden rustig en ik parkeerde waar Aleyda zat en stak de weg over naar het pad met de loopplanken naar de hoeren toe en dat was meteen de eerste teleurstelling want ze werkte die avond niet. Want de tweede overweging die ik tijdens de rit ernaartoe had gemaakt was waarom veranderen als het goed bevalt. Dus weer naar het eerste plan. Twijfel kreeg de overhand en na een uur liep ik nog steeds het pad op en neer en kon maar geen keus maken. Alsof je niet kan beslissen wat je wil laten bezorgen, Nederlands, Zuid-Amerikaans, Thais, of Afrikaans. Twijfel had me in de greep. Uiteindelijk klopte ik op een deur en ze opende. Rank, licht getint, en ik gooide hem eruit: ‘Jij bent de leukste die ik gezien heb.’ ‘Oh ja?’ vroeg ze en giechelde en ik had de toon beter moeten taxeren denk ik achteraf want het was een signaal. En wat ik me ook niet besepte was dat ze me natuurlijk al een uur heen en weer had zien lopen. ‘Graag even rugmassage, even pijpen, en neuken,’ zei ik en ze giechelde weer en ik keek met misplaatste positieve glans en glimlach terwijl ik naar

binnen stapte, weet ik nu met bewuste terugblik. Tevreden lag ik op mijn buik op het bed en zij begon, en ze stapte met haar voeten op mijn rug en op mijn: 'wat doe je nu?' Weer die valse giechel met: 'Ik doe een voetmassage.' Dat zal wel beter zijn, dacht ik nog. En de druk werd harder en ik keek om en zag dat ze met de handen tegen het plafond druk uitoefende en voelde een wervel in de bovenrug eruit wippen en ze een kort ja liet horen. Met beste wil heb ik nog geprobeerd haar mij te laten pijpen en was al snel me aan het aankleden en ze zei dat haar vriend er zo aankwam en ik telepathisch dacht: watch your back. Ze moet het gevoeld hebben, dat kan niet anders, ik straalde het zeer krachtig uit. Tezamen met jaren later overmatig chiropractor bezoeken en on-belichaamde verwerking en dwangmatige masturbaties heeft het, naar mijn inziens, geleid tot een leven in een rolstoel maar dit terzijde. 'Ik heb mezelf in een rolstoel gemasturbeerd' grapte ik nog weleens maar ook dat houdt op met volwassenwording van de geest. Het zal zo tegen die tijd geweest zijn dat ik twijfel kreeg over de woorden van Gerdy dat alles op zijn plaats zou vallen en dat de mensen speciaal voor mij zouden uitkomen, in mijn leven en in de toekomst.

5.

Het wonen in Amsterdam maakte me er bewust van dat ik buiten mijn cirkel was en eindelijk die lang gekoesterde vrijheid genoot. In Hilversum was met de fiets naar de supermarkt als gevoelsmatig een tocht vanuit de ene bubbel naar de andere en beiden in de geest als losgezongen aanvoelde. Als iemand met pleinvrees en de controle over zichzelf voelt weggenomen en nog niet klaar is om los te laten. Hier was alles op loopafstand en de tram bracht je overal in het centrum en eromheen. Auto voor als ik buiten Amsterdam ging zoals Utrecht. Volwassen. Je verkent je wereld en boodschappen deed ik

bij de Dirk. Het was een late ochtend dat ik binnenwandelde en een gezicht herkende. Ik twijfelde in de tijd dan nog wel eens en dacht om een of andere reden dat de persoon mij dan niet zag alsof ik een bekende op TV zag, of bewustzijn kwam niet door als ik iemand tegenkwam van schooltijd of zo en tegen mij hallo zei en ik met gelaten gezicht terugkeek en niet reageerde en je dan later dacht dat die persoon gedacht moet hebben dat je hem of haar niet mocht of zo. Dat daar harde gedachten bij zaten. Maar die persoon zei wel hallo en ik herkende een keer wel de persoon en hij leek te schrikken. Dat dispuut van het oud-en-nieuw feest was voornamelijk vlees nog vis, daar kende ik hem van. Bewustzijn hier en nu kwam erbij. ‘Oh ja, jij was er ook, ik herinner het me weer.’ ‘Ja klopt inderdaad, Apeldoorn.’ ‘Ik ben eerst zowat naar Duitsland gereden toen ik erachter kwam dat ik verkeerd zat.’ Hij keek weer met ogen als vergroot achter brillenglazen en leek zich voor te bereiden wat te gaan zeggen door elke keer de lippen wat te bewegen. ‘Ik denk dat ik het maar zeg tegen je, maar ze hebben toen jouw bord geprepareerd en volgegooid met heroïne, ik vind dat ik dat moet zeggen tegen je.’ En met de woorden haast te hebben liep hij weg en ik stond hem na te kijken en kwam in beweging en heb hem niet meer gezien. Kan het zijn dat vanwege een kind beschadiging, stellende kwaadheid op volwassen leeftijd geen optie meer is? Achteloos deed ik mijn boodschappen in een plastic tas en was het alweer vergeten en op weg naar huis besloot ik te gaan solliciteren om een baan te bemachtigen.

Je parkeert het in de geest, registreert, het gevoel is niet klaar voor verwerking, iets dergelijks zal het geweest zijn dat het van me afgleed. Binnen en buiten in de geest is een vreemd verschijnsel dat een drijvende kracht achter zich heeft. Deze kracht wordt zwakker in tijd en had in mijn geval een non-acceptatie want binnen kon ik me niet verweren dat ik zo gek als een deur was en medicatie nodig had. En binnen had ik geen overzicht in mijn leven en als je eenmaal psychotisch bent geweest dan check je elke nieuwe gedachte twee keer om te controleren of je weer aan de beurt bent en dit alleen al is wat, en veel kracht vergt en op de lange termijn wat je ook weer moet loslaten. Want als je dit niet loslaat dan is dat de reden waarom je

een tweede keer opgenomen moet gaan worden. En deze jongen had zichzelf beloofd dat het bij een enkele opname zou blijven. Nieuwe gedachtes vormend in het volwassen leven komen eerst binnen in de geest voordat ze naar buiten gekeerd kunnen worden. Het gaat gepaard met verwerking. Een complex verhaal waar menigeen zich zelf bij kwijtraakt, en bij de eerste de beste verwardheid is de omgeving, bekend met jouw verleden, al bezig met de cultuurwet: 'Is het anders een idee om de inrichting weer eens te bellen en weer even tot jezelf te komen?' Mensen denken dat het een soort vakantie is en lekker tot rust komen of zo. Maar de kracht van de testosteron had een enorme sterke persoonlijkheid gegeven, en alles wat ik niet wilde, was onverbiddelijk en stond niet ter discussie: Nooit meer een opname en nooit meer medicatie. Ik had een sollicitatie voor telefonische verkoper in het bedrijvengedeelte van de telefoongids, dit is echt een tijd geleden, maar we zouden concurrent van de Gouden Gids worden. Soms kom je mensen tegen en weet je dat je ze gaat haten en wil je dit toch zeker weten want je vraagt je af of het verkeerd gedacht is. Het bewustzijn komt later en geeft sluimerend aan dat het zo gaat zijn. Vanuit de binnen geest dus en je checkt het twee keer. Maria was een Spaanse maar dan zo'n type breed lichaam, haar kort in een scheiding geborsteld, krullend haar, witte, bleke, Spaanse huid, ze scheen wel bijzonder aardig te zijn. Barbara is waar het om gaat, Duits, van Hamburg, alcoholiste, twee pakjes sigaretten per dag. Bij mij een bewijsdrang oproepende van net in een joodse tent gezeten te hebben en wel ruimdenkend te zijn naar alles wat Duits was. Bij haar in het team, blond struis, sterk, goud in tanden en in een onbewaakt ogenblik zag je de bochel in de bovenrug, symbolisch voor haar volwassen leven. Die avond keek ik Opsporing verzocht en er bleek een vermoorde hoer gevonden te zijn bij de rode brug in Utrecht. Over de brug achter de boten werd vermeld. Alsof je naar beelden van een vertrouwde omgeving zit te kijken. Eén op één met de TV komt niet vaak voor, meestal loop je met jouw gedachten achter de feiten aan.

6.

De eerste paar weken was alles nieuw en fris voor de beleving. Zoals je na de grote vakantie naar middelbare school ging, echter was het daar maar een paar dagen dat je er weer de balen van had. Je was even vergeten hoe ellenlang die dagen waren. Ik spijbelde bij de vleet en kon het gewoon niet volhouden en ergens in de vierde klas Gymnasium werd ik door de conrector uit de klas gehaald en we hadden een volwassen gesprek en iedereen dacht dat ik van school getrapt was en met alle serieuze beloftes verliet ik zijn kantoor en dezelfde dag nog was de dag te lang zodat ik voor het laatste uur naar huis vertrok. Vol schaamte werd ik dag erna uit de klas gehaald en kon hem niet aankijken. Dat was einde Gymnasium en richting circuit volwassenenonderwijs en dergelijke. Barbara had een straffe, gedisciplineerde manier van leiding geven en bij dat regerende uitspreken zag je die gouden onderhoektand zitten dat je wist hoe het op je zenuwen zou gaan werken. Je moest aan het einde van de dag haar kantoortje in en de dagcijfers opnoemen en zij typte ze op de computer in. Hoeveel telefoontjes je gepleegd had, alsof je ze telde, items verkocht en hoeveel en dergelijke, en bedrag in en wat je ervan gemaakt had. Je werd geacht zeventig telefoontjes te plegen en ze op de computer te verwerken. Stel klant had twee regels onder zijn vermelding als faxnummer of iets en dat kostte vijftig gulden en dan belde je hem op met het goede nieuws dat hij nu twee vermeldingen had één in het plaatselijke gedeelte en één in de regio gedeelte onder rubriek naar keuze en dat daar hele mooie mogelijkheden bij zaten als vermelding in dikke letters en zo van tweehonderd gulden. En dat was nog maar het begin want de mogelijkheden werden fraaiër en fraaiër zoals alles in een kader en jawel het logo erbij, wat zou u daarvan denken? Zelden de vraag: ‘wat kost dat?’ Maar je bleef hopen. Het wende nooit aan het einde van de dag het kantoortje met jouw cijfers binnen te gaan, zeker als je beneden doelstelling had gepresteerd.

Als een overhoring op school en je je afvroeg of je er klaar voor was, wat meestal betekende van niet. Martin stond in het kantoortje, niet bepaald het licht van Amsterdam en Barbara zag ik op de rug die tegen de computer snauwde. ‘Hoe kan je in godsnaam maar vijftig telefoontjes gedaan hebben!’ Je had erbij moeten zijn als een motor zonder olie, rauw hard en je kreeg er de drang van om sprintend een fles witte wijn te halen zodat ze de machine kon smeren. ‘Ik heb toch echt mijn best gedaan.’ ‘Je beste is niet genoeg! Je moet godverdomme minstens zeventig telefoontjes per dag plegen! En de verkopen zijn ook waardeloos, ik ga jou in de gaten houden vanaf nu! Opgehoepeld!’ En Martin verliet bedremmeld met een grijns naar mij het kantoortje. Na een voorzichtige nokkel op de deur keek ze op en glimlachte poeslief waar de frustraties bij aan de oppervlakte kwamen. Een glimlach waar je een alert bij voelde. Wanneer jij een kind beschadiging hebt opgelopen en niet verwerkt hebt dan ben je me in het volwassen leven met het gevoel van een angstig kind en een volwassen intelligentie. En dan begint een onwrikbare stellingname vorm te krijgen. Zeker als je dan weer gaat drinken. Zo van: nu mag ik weer. ‘Hoe ging het?’ ‘Nou ik ben nog wel in de gewenningsperiode.’ ‘Dat is normaal, begin maar.’ ‘Daar komt ie, input 14 75 enne...’, ‘Hallo,’ onderbrak ze met een toon waar je gewaarschuwd bij was. ‘Je begint met aantal telefoontjes.’ ‘Oh ja, pak hem beet vijftig stuks.’ ‘Hoeveel?’ ‘Achtentwintig.’ Dit moest goed gaan want als je in een inrichting gezeten hebt dan hoeft er maar iets te gebeuren en iedereen verwijst je weer naar de psychiater en zo. Jouw directe omgeving, die zelf snuift en gebruikt waar de honden geen brood meer van lusten, heeft de route medicatie en als een zombie door het leven gaan voor jou in gedachten. Het is kijken of bekeken worden. Terug in de maatschappij heeft het een gripvormige werking op jouw persoonlijkheid. ‘En dan input dus 14 75,’ ‘Hoe vaak moet ik dat nog zeggen?!’ ‘Wat doe ik verkeerd?’ ‘Je noemt ze per cijfer op.’ Ik herinnerde het weer: 1, 4, 7, 5.’ ‘En daar heb je van gemaakt?’ ‘43 85,’ zei ik van de zenuwen.

Reconstructie is lastig omdat je vergeten bent wat jouw denkmanier was ten tijde. Geen verwerking van trauma en doof en blind in figuurlijke zin en gedreven vanuit instinct. Overigens was ik me er letterlijk en figuurlijk niet van bewust. Dan had ik in mijn achterhoofd de belofde ware en was benieuwd wie het zou zijn en vond van mezelf dat ik weer normaal was, dus wel weer een biertje in de bedrijfs kroeg kon gaan nemen. Op vrijdag na werk gingen we drinken tot we vreet honger kregen en aten dan als beesten in de snackbar om de hoek. Waarna we in de kroeg verder gingen. Met de dorst zat het nog wel goed. Wedstrijd drinken was terug van nooit weggeweest. Nooit verliet ik de kroeg voordat ik stomdronken was. Je kijkt toch om je heen en de snollen die voor een beurt komen zijn altijd zij waarvan je het niet verwacht. Niet met mij want ik was een toeschouwer van het vertrekken per twee. Mijn bewustzijn was in bijgeloof land en aanhaken op sekslust was op zich al een opgave. Zeker als je merkt dat je onbewust aangeeft er geen te hebben. Heroïne vreet in op het primaire in jou, en cocaïne op het secundaire. Dat is een verschil. Gooi er alcohol overheen en je krijgt vreemde dingen te horen. Die ochtend had ik bij Barbara moeten komen en ze vroeg of ik de deur van het kantoortje dicht wilde doen, wat meestal niet veel goeds betekende. Het bleek dat ik twee minuten te lang pauze had genomen wat iedereen deed. Ik kon het niet geloven, ze was een dossier aan het maken om mij klem te zetten. Dat worden dan waarschuwingen totdat ze je kunnen ontslaan. Ik kon niet vogelvrij zijn en zonder werk. 'Weet je wel wat het verschil is?' vroeg ik met trillende onderlip van woede. 'Ja, twee minuten,' zei ze met het het nemen van het laatste woord en een satanisch genoeg duidelijk te zien op haar gezicht. Ik had me moeten beheersen om niet met een knallende deur het kantoortje te verlaten. Naar de hoeren dan maar dacht ik met dronken kop in Bediers, je wil toch kut zien. Ik dacht daar nooit aan

een man als ik klaarkwam en ik kwam niet op het idee dat het met masturberen te maken had. ‘En ik kom volgende week meeluisteren met jouw verkoopverhaal,’ had Barbara eraan toegevoegd. Mijn verkooptechnieken waren allesbehalve volgens protocol. Het geheel van rode lichten gaf me altijd een gevoel van samenzwerende gezelligheid, een onder ons gevoel, een erotiserend iets wat jou in een spanning bracht waar geen prestatiedruk aanwezig was. Je kreeg vanzelf wel een dikke lul en koos er dan één uit. En toch had ik nog steeds wel het idee van: ik mag niet te vroeg klaarkomen. Dat was echt wel een trauma dingetje geworden in die tijd en speelde in mijn achterhoofd mee, het besef het eigen verleden in te calculeren als oorzakelijkheid was niet geboren in mezelf. Angsten kennen analyses over hoe het niet te voelen en doordat het een angst is, komt de echte reden pas als je het verwerkt hebt en de rust de relativering vindt. Het overzicht wanneer je aan de andere kant bent, en niet dat als je er tegenaan kijkt, want dan werkt het in je nadeel. Leergeld heeft zijn functie. De volwassen geest is overzicht en toeschouwer in het proces van verwerking en heb je nodig in de communicatie met de buitenwereld want anders leef je te direct vanuit angst spanning. Als je geen onderbouw met herinneringen aanmaakt, dan heb je niks om later op terug te kunnen vallen. Ik kleedde me daar altijd helemaal uit, seks doe je op een bed en twee mensen zijn naakt. Geen besef van andere klanten, niet bewust dat ze meer klanten afwerken, die alleen hun broek open deden en zij de zaak afhandelde. Ondanks dronken geen vervelende gedachten. Van zondag tot maandag sliep ik niet meer dan een half uur. Ik lag wakker tot een half uur voordat de wekker zou afgaan en dacht: laat nu maar zitten met die slaap, waarna ik alsnog door de wekker gewekt moest worden, wat het erger maakte. Dinsdag kwam ik pas tot leven.

John werd op de bank dood aangetroffen met een heroïne joint nog tussen de vingers. Marga was in paniek aan de deur geweest en alles en iedereen gebeld en de lijkwagen stopte voor de deur en twee man met een brancard haalden hem van vier hoog op en brachten hem weg. Marga leende een tientje van me en was snel verdwenen. En toen was het weer stil alsof er niets gebeurd was. Ik moest ineens denken aan Hans met zijn uitspraken destijds in de herenkamer inrichting. Hij was degene met de nachtmerries waarin hij een vrouw was. Uit het niets kwam het, we zaten in de herenkamer de middag uit te kijken en hij maakte oogcontact met : ‘Ik heb in mijn leven een hele boel poesjes gezien maar deze doet het niet meer,’ knikte hij en wees met een hand naar zijn lul. En: ‘Ik heb alles geprobeerd, drinken, gebruiken, drugs, mediteren maar ik ben niet waterdicht.’ ‘Heb jij gemediteerd?!’ vroeg ik waar hij toen geen antwoord op gaf. ‘En ik had vroeger een bloemenstal en zei toen tegen iemand: Deze krijg je gratis als je met me uitgaat.’ Ik kon toen niet geloven dat hij een bloemenstal had gehad en begon bij herinnering in te zien dat het iets symbolisch geweest moest zijn. Hij beweerde dat hij met haar getrouwd was geweest. Zijn drie regels hadden ineens iets magisch gekregen, als een soort boodschap van een helderziende. Een toekomstvisie. In het volwassen mannen brein zijn drie vrouwen te weten: de moeder, de ware, en de hoer. Waar het vandaan kwam weet ik tot op de dag van vandaag niet. Ineens was het in me geboren. Vervelend was dat een collega van de buitendienst mij bij de hoeren had gezien en dat doorgeluld had. Ze zeiden dat de collega op de brug had gestaan en mij gezien had en ik had gereageerd met: ‘Nee, dat kan net, dan kan je niet zien wie er zijn. Dat kan alleen als hij er zelf ook was.’ Alsof je anonimiteit ineens van je afvalt. En toen kwam Barbara naar mijn werkplek met een oortje met draad wat in de telefoon ingeplugd werd. Ze had de dood om zich heen hangen, maar verborg dat met sigaretten non-stop te roken en elke avond te zuipen. Het leven, het leven is in mij. Ik had er zenuwen bij want ik was zo bang om te falen en zag dan het zwaard van Damocles boven mijn hoofd hangen. Ik wist ook dat er geen ruimte voor mij in de geest was om te anticiperen. Eerst moest ik eruit komen

en dan kon ik terugkijken. Het eerste telefoontje vergat ik erbij te zeggen dat ik van Telemedia was, zodat de klant dacht dat ik verkeerd verbonden was. ‘Nee, ik ben van Telemedia, wij verzorgen het bedrijven gedeelte in het nieuwe telefoonboek,’ corrigeerde ik naar mijn mening keurig en beleefd. ‘Je probeert me wat te verkopen.’ ‘Waat? Ja en Nee.’ Tuut, tuut, tuut. Tegen Barbara: ‘Ik moet effe inkomen, zo net na de lunch, dus zodoende.’ Waarheid was dat ik na de lunch meestal amper mijn ogen kon openhouden. ‘De volgende dan maar,’ zei ik en zocht een beetje aantrekkelijke lead maar die waren er niet meer want die had ik weken geleden meteen als eerste gebeld. ‘Ik wil dat je je aan het protocol houdt bij de volgende.’ Uiteraard had ik me voorgenomen het protocol nog eens door te nemen maar dat was door mijn hoofd geschoten. Het was zo’n leidraad met hoe een telefoongesprek te openen en vervolgens naar de verkoop toe te groeien dat je je afvroeg welke idioot dat in godsnaam beschreven had. Daar gingen we weer, nu wel met een bekendmaking bedrijf. Mijn observaties begonnen een bewustzijn van een binnen karakter te krijgen. Je hebt naar binnen gekeerd en naar buiten toe en de angst om naar binnen te gaan was zo omdat ze daar contact maakten met beelden van het verre verleden. Waar was dat onbewuste buiten gevoel waarmee ik dit bedrijf was binnengewandeld en wanneer werd binnen als een onwrikbare non-acceptatie in mij gevormd? Ik was buiten!...Punt!. Keurig begon ik te vertellen en mijn stem klonk honing zoet en alles liep op rolletjes en de andere kant luisterde en onderbrak niet, wat goed was. ‘En dan heeft ieder bedrijf tegenwoordig recht op twee vermeldingen, één in het plaatselijke gedeelte en één in het...’ Barbara zat met een wijsvinger op mijn onderarm te tikken en tegen me aan te praten. Met een hand op het spreekgedeelte telefoonhoorn of hij een momentje had. ‘Jaa?’ ‘Vraag wat voor een bedrijf hij heeft.’ Ik wist het weer, je werd geacht geïnteresseerd te zijn terwijl jij als de andere kant wist dat het je geen reet interesseerde en je van beide tijd aan het verknallen was. Met de vervolgvraag: ‘Adverteert u weleens?’ Zo van dan had je hem klem als hij dan met ja antwoordde. ‘Bij de plaatselijke voetbalclub, mijn zoon voetbalt daar.’ ‘Hoe zou u het vinden om met een hele pagina in ons nieuwe bedrijvengedeelte te adverteren?’ ‘Wat

kost dat?’ En na antwoord geen belangstelling en gesprek afgekapt. ‘Als je op mijn arm gaat zitten tikken terwijl ik met de klant bezig ben, dan wordt het sowieso niets,’ kreeg ik er nog uit. De martelgang van onderbrekingen ging zo nog een half uur door totdat Barbara er genoeg van had. Zoals de mop of het pijnlijk is om een kameel met twee bakstenen te castreren en het antwoord is dat als je handschoenen gebruikt dat het meevalt. Mijn gezicht zag er afgetrokken uit en de woede was kantje beheersbaar. ‘Ik had echt met je te doen,’ zei een collega naast me. Die avond bezochten we de sportschool waar ons bedrijf een contract mee afgesloten had en we liepen langs de aerobiczaal en ik keek naar binnen en was verkocht. Ze was sterk, sportief, atletisch en gilde commando's en een groep volgde en de disco muziek klonk er doorheen. Een grote spiegel en zij voor de groep. Dit was er dus. Ik was blij dat voorspellingen uit konden komen. Aerobics lerares, natuurlijk. Dat bracht wat rust en van de donderdag op vrijdag sliep ik altijd relatief goed want ik wist dat het de laatste dag van de week was en we na het werk naar de bedrijfs kroeg gingen. Ik was echt toe aan wat zekerheid. En Barbara was de hele dag met leiding aan het vergaderen en iedereen zat om de haverklap in de koffieruimte. Meteen na het werk naar de kroeg en tot dan alles prima, weekend voor de boeg, bier drinken, geen werkdruk, tijd maakt dingen in vergetelheid. Ik was zelf alweer vergeten dat een collega mij bij de hoeren gezien had, en had geen besef van hoe dan anderen naar me konden kijken en dat was het voordeel van onverwerkt verleden. Het slaat door op jouw bewustzijn van het hier en nu. Die is er dan eigenlijk niet. Het was gemoedelijk rustig, drukte zou later komen. Je kijkt even om je heen om mensen van het bedrijf te herkennen. Kate was key account en het lekkere wijf van het bedrijf, er zijn er altijd wel één of twee die je dan vervolgens als met een aureool voelt. Ze verdelen het mannelijk personeel zonder dat ze leiding geven. Lekkere wijven krijgen de beurt van de nacht niet, die gaat naar de krentenbol. Ik besloot deze verantwoordelijkheid op te pakken en had ergens medelijden met haar, hoe eenzaam moet dat wel niet zijn? Zo zag ze er ook uit. Het werd voller en voller en toen was er het moment dat ik iemand van mijn Groningen tijd herkende. Koen was een goede vriend van mij daar

geweest en nadat ik vertrokken was had hij een relatie met mijn ex-vriendin gekregen. Wat ik toen niet wist was dat hij als een soort wraakactie doorverteld had over dat van die hoer zonder condoom en AIDS en zo. Ik dacht dat soort dingen nooit! Ik koppelde hem niet aan dat verleden. Hij zag mij niet en ik hield hem in de gaten en dronk door. Ineens stond ik naast Kate, ze stond met de rug een beetje naar me toe gekeerd. Ik fluisterde in haar oor: 'Zal ik jou eens de beurt van de nacht geven?' Maar het kwam er net niet lekker uit, qua toon, ik was met verschillende gedachten bezig. Waar kwamen dat soort gedachten überhaupt vandaan is iets wat dan maar aan het adolescentie-proces toe toegeschreven moet worden. Het aanhaken in het volwassen leven. 'Rot op smerige hoerenloper!' was dan ook de begrijpelijke reactie. Toch was ik geraakt en besloot nog wat meer te drinken om het beter plaats te kunnen geven. En wat ruimte kwam vrij en ik liep naar hem toe en hij zag me aankomen en ik zie nu in gedachten de blik van hem. Hij was daar voor mij. Het was niet per ongeluk. Na de begroetingen waar hij redelijk strak stond en ik niks door had en wel verbaasd was dat hij geen biertje wilde, vond ik dat ik hem deelgenoot moest maken van mijn inhoud. Een man moet inhoud hebben. 'Ik ben nummer eenentwintig, enkel en alleen om de tijd te geven. Zelfs als je er te laat aan begonnen bent, heb ik nog tijd voor je. Je bent het of je bent het niet,' zei ik tegen hem 'Wat?' 'En ik ben nummer dertien, woorden zijn gewoon woorden en gedachten zijn gewoon gedachten en trouwen is gewoon je gevoel.' Hij keek me aan. 'Is het goed?' 'Nee, en deze komt ook van Anouk: de mijne doet het wel en ik ga even bij mijn eigen vrienden staan.'

Met dat masturberen met vervelende anticlimax had ik gewoon niet door dat het een kwestie van loslaten was, maar angst had me in de greep. Nooit kwam ik te denken dat het misschien wel niet zo was, een psychiater had me dat gezegd en dus was het zo want die wist het. Wim zou gezegd hebben dat het gewoon een psychiater was. Maar je bent man en je hebt geen vriendin en je kan niet drie keer per week naar de hoeren want dat gaat in de papieren lopen dus je moet wel. Het waren altijd types die te dicht bij mij geweest waren, ik had geen gevoelens-cirkel meer van waaruit je reageert, een aureool, grensbewaking, en niet een filter om wat niet bevalt buiten te houden. Gevoelsmatig zou je het kunnen zien dat bij mij de deur altijd open stond en mensen zo bij mij in bed stapten en konden doen waar ze zin in hadden. Kwam ik zo'n persoon later in het echt tegen dan was er ook geen bewustzijn dat ik daar aan gedacht had tijdens het klaarkomen. Het was voor mijn bewustzijn en voor de anderen een compleet verborgen onderbewustzijn. Maar ik moest door, wist ik wel, en op de vraag hoe het met me ging antwoordde ik steevast met: 'Goed.' Wanneer je werkelijk zegt wat er scheelt, dan kan je zomaar in een inrichting eindigen. Tot op de dag van vandaag ben ik voorzichtig met privacy delen, bang voor de verkeerde interpretatie en dat jou verplichte behandeling met die akelige medicatie wordt opgedrongen. Paranoia is voor het leven. En als je niet slaapt ben je verloren. Ik moest wat doen om die behandeling voor te blijven. Om een of andere reden had ik bedacht dat als iemand jou in een gesprek duidelijk maakte dat het slecht met je ging en jij geen uitvlucht meer had dat je dan dus moreel verplicht was mee te werken. Gelukkig had ik haar gezien, de ware voor mij zoals Gerdy had voorspeld. Astrologie is een rare soort, dingen kunnen uitkomen. En mijn masturberen had een unipolaire status en forceerde ik met boven kracht vanuit de hersenen, daardoor aangestuurd in een zowel lichamelijke als geestelijke twist. En dan kwam het moment en was je toch weer verloren. Aan de goden overgeleverd. Een man moet een obsessie hebben. Die maandagavond na het weekend meldde ik me bij de bar voor het aerobic pakket. Het was maar vijf minuten van mijn woning vandaan. Ik moest iets van afleiding hebben. Met een clipboard kwam ze me

tegemoet lopen en had twee vlechten, zwart, haar, en een rond lichaam en alles aan haar ademende sport. Strak in een soort legging, volle borsten strak in een sport-achtig dingetje, snelle tred maar soepel en atletisch, tijd is onder controle met een natuurlijke sterke echtheid, door mij niet gezien als dat ze nog gedaan moest worden. 'Hoi hallo, ik hoorde dat je geïnteresseerd was in het Aerobic, hè?' Puur, hoog, vrouwelijk, sterk. Precies mijn spiegelbeeld. En we raakten in gesprek en ik staaarde haar aan met de betekenis van dat ze kon ophouden met zoeken omdat ze me gevonden had. Ze onderbrak af en toe in het betoog als ze er gewaar van werd en lachte kort, van ingetogen blijdschap dacht ik toen nog. Een hele week kunnen aerobicen wanneer het je uitkomt kostte geen drol dus ik nam het all in pakket. 'All-in is het beste, hè?' grapte ik erbij maar ze scheen hem niet te begrijpen. Omgekleed in sportbroekje, shirt, gymschoenen en handdoek liep ik de ruimte in en die werd voller en voller en met een mannetje of twintig begonnen we de les. Tachtig procent vrouw en de disco muziek stond hard zoals het hoorde en zij, Noah, deed alle oefeningen eerst voor zodat het makkelijk was en je niets hoefde te onthouden. Disco is zo goed voor de zieke geest. Het doet goed aan de ziel. Elke keer als ze mijn richting op keek, maakte ik via de spiegel veelbetekenend oogcontact en ik kreeg de indruk dat het begon door te dringen. Je kon echt aan haar zien dat het iets met haar deed. Liefde overkomt je op de vreemdste momenten en altijd onverwacht. De disco dreunde door en iedereen aan het zweten in een kleine ruimte en dat gaf extra cachet aan de sportbeleving. Hier had ik vanaf les één de smaak te pakken. Dit zou ik gaan winnen net als mijn vader en je kon ermee het naar binnen gekeerd zijn tegen gaan en onverwerkte angsten voor blijven. Wat mij betreft een onvervalste win-win situatie. In mijn nopjes sliep ik die nacht beter dan ik lange tijd gedaan had. De vergrootte trap van angst zonder schuilmogelijkheden is angst gelardeerd met knetter gekke gedachten. In de Sinaï had Hans elke nacht zware nachtmerries. Hij viel wel in slaap, maar werd schreeuwend van angst wakker. Ik zelf droomde dat ik een vrouw was en stierf toen, lag in de kist, ging verticaal met kist en al door een grens barrière, en kwam aan de andere kant als mezelf eruit en was in een maisveld,

waar ik aan de rand van, en na het misbruik, een paar jaar van mijn lagere schooljaren gewoond had. Op een zonnige zomerse dag. Straks had Hans dromen waar hij als vrouw verkracht werd door mannen. Hij was iets verder weg dan ik. Je zit er toch over na te denken. Op mijn werk was de sfeer killer geworden met aan de ene kant een aantal die naar de buitendienst gepromoveerd waren en aan de andere kant nieuwe collega's die met vooringenomenheid naar me keken. Dat wist ik zonder te weten waarom ik dat wist. Die hadden verhalen over mij gehoord waar ik enige nuance aan toe zou kunnen voegen maar niemand sprak me er direct op aan dus dat kwam er niet van. Elly was een collega die altijd een te groot zittend broekpak droeg om te camoufleren dat ze vel over been was. In het gemergelde gezicht had ze wel een onderkin, wat waarschijnlijk de reden van haar eetstoornis was en die ze er niet vanaf kreeg. Andere oorzaak had een gebit kunnen zijn wat extra duidelijk en als overgroot aanvoelend in het gezicht stond met name als ze moest lachen. Ze rookte menthol sigaretten zodat niemand zich de behoefte voelde te bietsen bij haar wat ik wel een keer gedaan had. Alsof iemand eau de cologne direct in je longen sproeide wat gelijk de laatste keer was dat ik een menthol aanstak. Hoe je in godsnaam dergelijke sigaretten kon roken was mij een raadsel, en als je het zelf uitdeelde dan pakte ze aan. Ze rookte alle soorten. Achteraf niet verwijtbaar want het geld groeide de familie niet op de rug. Haar man was een hoog intelligente zachtaardige man die om de haverklap ontslagen werd. Je hebt bij anorexia patiënten altijd de drang het te duiden of erin te rammen. Ze hebben iets irritants over zich heen. Met twee kinderen vroeg in de puberteit was het nodig dat ze mee verdiende. Gebit als te groot in het gezicht. Grote ogen en een centenbak maakten het spookachtig en compleet. Het hele team zat in een L-vorm en ons gedeelte nam altijd tegelijkertijd koffiepauze. Ze had een hoog irritante lach wat door merg en been ging waar zij van genoot als je er aan ergerde. 'Wie wil?' zei ze, en deelde ontbijtkoek dubbel met boter uit. Ik durfde te wedden dat ze haar man beloofd had wel iets te eten en dat ze akkoord gegaan was met twee plakken ontbijtkoek. Hugo pakte het aan. Het zal zo rond die tijd geweest zijn dat ze het erin gegooid heeft. Ik overwoog haar man in te lichten. Ik stak een sigaret

op en deelde plichtmatig uit en Elly pakte een gewone van mij aan. Ze kon het zich permitteren. Dat was al meteen ergernis twee. ‘Waarom pak je wel van anderen aan?’ vroeg ik. ‘Omdat ik alle smaken rook,’ zei ze en lachte. ‘Dan weer ben ik van deze smaak en dan weer van de andere.’ Weer gelach en nu lachte Hugo mee. Deden ze dat omdat mij de clou ontging? Ik vermoedde het. ‘Net als bij de verkoop. Als de klant zegt dat je geel bent dan ben je geel en zo verder.’ ‘Wat een gelul, je moet juist de leiding nemen.’ ‘Nee, ik ben het wel met Elly eens,’ zei Hugo. ‘Hoe kan je zoiets zeggen, natuurlijk niet!’ ‘Jouw verkoopcijfers kunnen beter,’ zei Hugo en Elly vond het zo’n beetje de beste grap aller tijden. Ik keek naar haar en had de ogen op haar onderkin en ze gaf een uithaal met de lach. Ik wist zeker dat ze het deed om mij te irriteren! ‘Jullie begrijpen geen reet van verkopen,’ zei ik. ‘Letterlijk geen reet,’ grapte Hugo. Ik moest ineens denken aan een keer dat ik rond met mijn twee broers in de coffeeshop zat te roken en mijn broer begon over dat Ma zo vreemd was. En ik had gezegd dat ik niets vreemds aan haar gemerkt had. Met glazige ogen liet ik Hugo en Elly verder praten. Alsof puberteit een vergeten periode was. ‘Oh,’ zei ze, ‘voor ik het vergeet, mijn twee kinderen zijn getest en beiden hoogbegaafd.’ ‘Dat zullen ze dan van hun moeder hebben,’ zei Hugo, en Elly voelde zich gecharmeerd. Met ingehouden woede zat ik erbij. Dat soort zieke mensen denken altijd dat ze intelligenter zijn dan anderen. Dat verklaart dan alles. Ik geloofde er geen reet van. ‘Waar heb je ze laten testen?’ vroeg ik dan ook. ‘Via school,’ was het antwoord. Zo rond die tijd moet het geweest zijn want sindsdien stond ik van het ene op het andere moment met gebalde vuist met vrouwen te praten alsof ik geslagen had. En daar had ik iets mee want mijn moeder had dat meegemaakt ten tijde van de scheiding en zij met haar vriend samenwoonde. En verder ging hun gesprek en ik was weer in gedachten land. Aerobic moest de focus worden. Die avond was ik er weer en maakte oogcontact tijdens de les. Het plan was haar na afloop op te wachten en aan te spreken dat we voor elkaar gemaakt waren, maar ze had een andere uitgang genomen, vermoed ik, want ik zat tot de laatsten aan de bar en had haar niet naar beneden zien

komen. Je draait jezelf met Aerobic vast en de maag gaat dan vast aan de lever zitten.

10.

Als iemand een kind-beschadiging heeft opgelopen, zou je in eerste instantie daarvan denken; ok pech, en dat is het. Maar het heeft verstrekkende gevolgen voor het volwassen leven. Stel iemand heeft geen beschadiging opgelopen, evolueert op normale manier naar de puberteit en krijgt zo rond twintigste jaar een onderbreking en begint over zichzelf na te denken. Het adolescentie-proces krijgt een herbezinning en je gaat het andersom zeggen. ‘Ik ben een homo,’ is dan de meest gebruikelijke terwijl je gewoon heteroseksueel bent. Het denksysteem vereist dit van je en je ontkomt er niet aan en vervolgens wordt je geaccepteerd, en krijgt vervolgens lol in dat andersom zeggen, en je zit in het volwassen leven. Dat andersom zeggen kan je doen omdat jij zonder onderbreking tot in de puberteit hebt geleefd. Maar wanneer jij een emotionele stilstand in de kindertijd hebt opgelopen dan is de afstand van kind jaren tot die twintigste, eenentwintigste, te groot. Je kan dan het contact met dat andersom zeggen niet maken. Daarbij komt dat je dus in ontwikkeling ook niet door het twaalfde jaar van seksueel lichamenlijk bewustzijn bent gegaan. Dat voelt op oudere leeftijd dan als een twist waar je niet met emotionele ontwikkeling doorheen gegaan bent, en dat maakt jou te echt en eenkennig. Gevoelsmatig mis je denkrimte en je kan niet breken. Breken wat aan zij die het andersom kunnen zeggen vooraf gaat. En kindertijd in het volwassen leven vertegenwoordigt het primaire. Rond die tijd had ik al jaren niet meer bewust aan mijn puberteit gedacht. Achter het hier en nu was niets. Ik was overtuigd dat ik het het leven verdiend had en had niet door dat mijn persoonlijkheid een misplaatst bink denken betrof. Op

mijn werk had ik het verknald bij Sandra, Surinaams en geboren in Paramaribo en gelukkig getrouwd met kinderen. Ze werkte bij customer service aan de andere kant van het vierkante flatgebouw en lachte om alles. We vonden elkaar vaak in de pantry en dronken dan wat koffie en ik kon mijn bink gevoel als normaal voelen want ze scheen het leuk te vinden. Zoals iemand een idee voor een bedrijf heeft met de opmerking dat alleen losers een plan B hebben. Zo had ik geen achterland. Niet pocherig maar stellig. Echter moet je dan niet in een dronken toestand haar gaan bevelen met je mee te gaan om te gaan neuken en zo. Ik was alweer vergeten dat ik haar die vrijdag gezien had en merkte wel dat ze wat stiller en ingetogen was naar me. Ik vroeg ernaar en ze begon met of ik nog wist over vrijdag, en na wat heen en weer opmerkingen: 'Ik heb wat gezegd?!' Met een hoop verontschuldigungen liep het met een sisser af. Het was niet het enige wat ik gezegd had, bleek wel. De goedlachsheid was sindsdien verdwenen. Als je na een opname voor een psychose op een weg terug bent dan zijn dergelijke vrouwen de lichtpuntjes. Vrouwen die de ontvankelijkheid en liefde voor je hebben en wel degelijk door hebben dat je niet bewust uit je ogen kijkt. Dat was niet alles. Uiteraard maakte ik het voor mezelf erger. Dan maar die avond. Ik was dit keer voorbereid. De les was stampvol en ik had een positie direct achter haar en keek de hele les naar haar vlezige kont en maakte via de spiegel om de haverklap veelbetekenend oogcontact. Hoe doe je dat, vraag je je af. Doordat ik weet wat ik ermee bedoelde, voelde zij het ook als dusdanig. Dit keer wachtte ik haar niet op bij de bar maar op de eerste verdieping bij de uitgang van de vrouwen kleedkamer. Daar kwam ze aan met een grote tas hangend aan een schouder. Ze zag me en keek snel naar beneden maar ik was al ver weg in stellige blindheid dat niets me meer opmerkte. 'Hé, was een goede les hè?' 'Ja, vond je?' Ik weet nog wel dat haar toon mij meteen van het voornemen af hield haar ten huwelijk te vragen. 'Ja, maar dat is niet alles, ik wilde vragen of je zin hebt eens af te spreken.' 'Nee, dat wil ik niet.' 'Misschien nu nog niet,' zei ik snel. 'Nee, ik weet zeker dat ik dat niet wil.' 'Dat is gebruikelijk bij mensen zoals wij.' 'Hoe bedoel je dat?' 'Nou als een man weet wie het voor hem is, dan is het vaak zo dat de vrouw daar eerst

ontkenning bij heeft.’ ‘Wat?’ ‘Ik bedoel dat we voor elkaar gemaakt en geschapen zijn, je hoeft het alleen maar toe te geven en het geluk is geboren.’ En angst dreef me toch op een knie. ‘Wat ik je wilde vragen is....’ Maar verder kwam ik niet want ze begon te gillen en passeerde me en rende de trap af. ‘Dit is mijn laatste kans!’ schreeuwde ik haar na zodat iedereen beneden aan de bar het hoorde. Ik had niet door dat mijn maag aan mijn lever vastzat. Een afwijking naar rechts. Sporten maakt een stof in je aan die vanuit onmachtige hoek gevoeld als verslavend kan werken en je het idee hebt dat loslaten als een achteruit vallen is zonder kans terug te komen. Ik moest aanhouden en niet terugvallen in het verre verleden land van de lagere schooltijd, een geobsedeerde drang buiten te zijn in geestelijk opzicht. Wanneer iemand in angst is dan vlucht of vecht hij en wanneer beide niet mogelijk zijn dan is het een vlucht in de hersenen. Hoe jonger de persoon in angst, hoe groter de kans om te vluchten in die hoek van de geest die buiten bereik bewustzijn is. Binnen de kortste keren dus ging ik elke avond naar de sportschool voor aerobic en pakte in het weekend beide dagen de ochtend sessie mee. Ik voelde mijn huid als dunner en dunner worden en hield vast aan mijn geloof als een anorexia patiënt in ontkenning als prima op gewicht te zijn. Ik was dus niet aan het eind van het Latijn en ik was niet weer teruggevallen! Elke avond wachtte ik aan de bar op haar met gefocuste ogen en iedereen had het door. Het was als obsessief protocol gedrag waar ik hopeloos redding in probeerde te voelen. Tot ik een keer bij Barbara moest komen en bleek dat ze mijn werk had gebeld. De bel van definitie begon te luiden. Waarom begreep ze niet dat ze van mij was? Dromen zijn altijd per definitie symbolisch. Het is nooit ‘s nachts en je kan in een droom niet depressief zijn want dat is een secundaire emotie. Het is een primaire drang die naar het daglicht toe wil en zich geblokkeerd voelt en dat komt dan in een droom met dus als symbolisch uit te leggen Je kan ipv te analyseren ook denken om met een deblokkering bezig te gaan zijn of een aanstaande verandering te omarmen en mee te gaan in een koerswijziging. Het gaat niet om precies die droom. Het instinct en het hier-en-nu-bewustzijn zijn niet goed op elkaar afgesteld. Plichtmatig en uit trots ging ik elke dag naar de

sportschool maar kwam niet meer bij haar in de buurt. Ik had besloten me niet te laten kennen en wist dat ik niet veel kon doen want het bedrijf wist ervan en dan komt zoiets op het bureau Human Resources en et cetera. Altijd stonden er wel twee man met haar te praten. Als ik op het idee gekomen was mijn excuses aan te bieden dan had het niet eens gekund. Maar waarvoor dan? Zou je geneigd zijn te denken. Achteraf is het ongeveer zo gegaan dat ik op het idee kwam de toelatingstest van Mensa, een vereniging van hoogbegaafden te gaan doen. Ik voelde de druk om een visitekaartje in de borstzak te hebben om te kunnen zeggen dat het niet per se aan mij hoeft te liggen als een ander me niet begrijpt. Als ik had geweten dat het vervolgens later de opmerking zou worden: ‘die psychotische gek denkt dat hij hoogbegaafd is,’ had ik er wat minder gedrevenheid in gehad. Als je de avond voor de test naar de kroeg gaat dan hoef je de dag erna niet de moeite te nemen want dan zak je gegarandeerd. Norm was bij de intelligentste twee procent van Nederland scoren wat gelijk is aan een IQ van 140. In Utrecht. Drie keer raden wat ik haalde: 139. En die test mocht maar één keer per jaar gedaan worden dus weg de plannen voor een visitekaartje, dacht ik. Tot ik zo’n tien dagen later een uitnodiging voor een hertest kreeg. 135 tot en met 139 mochten bij een psycholoog thuis een hertest doen. Wiskunde is de schoonste wetenschap van allemaal want er is maar één antwoord mogelijk. Half zes dinsdagmiddag reed ik van Amsterdam West weg naar Leusden waar ik half acht moest zijn en tien seconden voor tijd kwam ik binnen rijden. Volledig gefrustreerd en opgefokt. Maar zoals ik zei was het een wiskundetest dus stemming maakte niet uit. Tina was een Surinaamse met lang krullend haar en ze deed wat administratief werk voor ons en het bleek de nicht van Sandra te zijn en ik hoorde dat haar man doodgeschoten was. Ze gedroeg zich vrolijk en ontvankelijk maar je voelde de harde weerbarts eronder en dat dit trauma nog niet voorbij was. Was het in een droom dat ik haar met een beleefde houding en open hand naar haar toe, alsof ik haar wilde redden, ten dans vroeg of was dit echt gebeurd? En we zaten in een teammeeting en Barbare vroeg mij of ik nog wat wilde toevoegen en ik maakte met een hand een pistool en mikte op Tina en haalde de trekker over

waar iedereen bij zat. Wie doet zoiets? Het was buiten mijn macht en alles was voorbij sindsdien zeker ook omdat ik geestelijke macht miste om het uit te leggen met dat ik zo niet was. Nee, ik moest door en anders niet. Alsof iemand het mij had bevolen. De uitslag van de test kwam binnen en ik had de intelligentste eerste procent, wat gelijk is aan 149 of meer. Mijn lidnummer was 2388, dat heb ik weer, dacht ik. Alles is symbolisch uit te leggen. 23 betekent na de adolescentieperiode en 88 was ik minder gelukkig mee want het was het getal van de neo-Nazis. Twee keer de achtste letter van het alfabet: Heil Hitler. Waarom niet gewoon een weird nummer waar geen symbolische betekenis in te vinden is?

11.

Marga kwam op een zaterdagochtend aan de deur, ik liet haar binnen en we dronken koffie en ze bedelde voor geld, suggereerde dat ze me dan wel even zou afzuigen, en ik zette haar de deur uit met vijftwintig gulden te leen. Bij de deur dichtdoen herinnerde ik me dat ik de avond ervoor in rustig nachtverkeer en in dronken toestand naar huis reed. Toen ik ineens Tina in een auto op een passagiersstoel zag zitten en ik te laat was met te willen weten wie van Telemedia aan het stuur gezeten had. Geen glimp van meegekregen. Via de Via-via was ik er al een keer ingestonken, op een advertentie van een vrouw volgens eigen zeggen twee druppels Brigit Bardot, en die bij haar thuis niets anders dan een ordinaire alcoholist bleek te zijn. Blond was de enige overeenkomst. Dit keer had ik op het Leidseplein afgesproken, het was terrasweer en toen ze aan kwam wandelen had ik even afschrik en liet herbezinning verdwijnen in de geest van vergetelheid. Tuul kwam uit Mongolië en het enige Nederlands wat ze kende was Hai. Wat hetzelfde moest zijn als een beetje Nederlands sprekend. ‘Hoe gaat het met

jou?’ zei ik plichtmatig gearticuleerd en langzaam, en op haar gezicht te zien was herkenning verweg. Na een paar keer kreeg ik een reactie met: ‘Good.’ En deze had ze geleerd: ‘Hé, jij vriendin?’ ‘Of ik een vriendin heb? Nee, ben single.’ Weer diezelfde blik achter dikke brillenglazen. ‘You want girlfriend?’ ‘Oh zo, yes why not.’ Haar Engels was beter maar de uitspraak liet doorschemeren ook niet bijzonder goed. Conversaties in het Engels bleken eveneens niet te kunnen en de wandeling naar mijn huis was lang. Qua tijdsbeleving. De gedachte om te kunnen neuken hield me op de been. Daar kwam het uiteraard niet van. Een kus op de lippen net op het moment dat je met gedachten ergens anders bent. Vrouwen kunnen dat. Ze hebben door dat jouw verlangen blind is. Een week later woonde ze bij me in, sliep in een meegenomen bed in de woonkamer. En een kastje en twee koffers. Mongools eten was heerlijk en gezelschap en dat er voor me gekookt werd was aangenaam. Liefde dient zich op momenten aan dat jij er nog geen weet van hebt. Vrouwen lopen voor op jouw ontwikkeling. Wanneer het gevoel het bewustzijn mist en jij denkt dat dat normaal is. Het goede in jezelf is dan al door hen opgemerkt. ‘Booth?’ zei ze op een keer. ‘Boothe?’ vroeg ik niet begrijpend. ‘Ikke maken Booth.’ Het bleek een Mongools gerecht te zijn van deeg in een zakje met daarin vlees en rijst en zo. Ik belde die ochtend de Mensa vereniging, een vrouw persoon nam op. ‘Zeg, luister, ik heb laatst intelligentste eerste procent gescoord maar dat kan ook 190 zijn, hoe kan ik erachter komen hoe hoog mijn score was?’ ‘Ja, is dat belangrijk?’ ‘Ik wil dat wel graag weten, kan ik in contact komen met die psycholoog?’ ‘Dat zal weinig helpen.’ ‘Hoezo?’ ‘Omdat na het nakijken de testen weggegooid worden.’ ‘Hoe kan je dat doen?!’ ‘Wij testen of iemand lid van Mensa kan worden, ja de nee en niet hoe hoog precies het IQ is en we geven dat in percentielen aan. Lijkt me een prima uitslag.’ ‘Ja, maar 149 of meer is in de buurt van Albert Einstein en Ted Kazcynski.’ ‘Wie?’ ‘De Unabomber. Dat is 165.’ ‘In ieder geval raad ik u aan nog een keer een test bij een psychiater te doen en dan precies te meten.’ Dat ging ik niet doen, 149 of meer is wGelukkig kon zij wel goed Nederlands praten. Ze had twee schattige baantjes haar voor de oren om acne te verbloemen. Tuul had de tafel gedekt

en we namen plaats, ik zat constant te staren naar dat schattige meisje en vond het wonderlijk. Ze zeiden iets in het Mongools tegen elkaar, en dat klinkt alsof iedereen woedend is. Hele vreemde taal. Haar moeder had iets gebiedende gezegd en Jaflan keek naar me en glimlachte en ik besepte me dat ik zat te staren en stopte er meteen mee. Het smaakte heerlijk en ik liet me bekijken en zij praatten in het Mongools en ik had een ingeving: ‘Hé, waar woon jij dan eigenlijk?’ ‘In Roermond.’ ‘Roermond, hoe dat zo?’ ‘Ik woon in een AMA.’ ‘Een wat,’ vroeg ik positief ingesteld. ‘Een asielzoekerscentrum voor onder de achttien jaar.’ ‘Zijn jullie asielzoekers!?’ ‘Ja,’ zeiden ze beiden en toen moest de echte verrassing nog komen. En zij praatten weer in het Mongools en ik liet het gaan. Die avond bleef ze slapen en dat bleek in bed bij Tuul, ze lagen dicht tegen elkaar aan en ik hoorde ze fluisteren en viel toen zelf in slaap. Ik had Tuul een sleutel gegeven en ging zelf werken en bedacht dat ik hier langer over had na moeten denken voordat ik haar in mijn woning liet wonen. Mijn familie had er lucht van gekregen dat het toch niet meer zo goed ging als gedacht. Hoe? Ik dacht nooit na over wat ik zei, dus ik vermoed in een telefoongesprek of via mijn broers. Tijdens een eten bij mijn ouders begonnen met opmerkingen: ‘Is het misschien een idee om weer eens te gaan praten?’ Of: ‘Je moeder en ik denken dat het niet zo goed meer gaat.’ ‘Ik wil nooit meer opgenomen worden.’ ‘Dat bedoelen we helemaal niet.’ ‘Ik zal eens nadenken en medicatie neem ik nooit meer, horen jullie me? Nooit meer!’ Ik kende ze, alles wat makkelijker was, was goed, vooral mijn vader. Ik had iets gevonden wat ook goed was. Vanwege de opspelende pijn in de bovenrug had ik een chiropractor bezocht en voelde me na de behandeling zo verschrikkelijk goed dat het al gauw een gewoonte werd. at ik als zekerheid wilde handhaven, straks is het minder. Ik hoorde gestommel en dat Tuul iemand binnenlaat waar ik geen weet van had. Met een bedank eindigde ik het telefoongesprek en liep de hoek om naar de voordeur van het appartement. Een pubermeisje, klein van stuk, stond in de deuropening, zeer aantrekkelijk, Mongools uiterlijk, maar waar bij Tuul alles verkeerd op elkaar stond, was het bij haar andersom. ‘Hé, dochter,’ zei Tuul, het meisje lachte. ‘Hai ik ben Jaflan,’ ik schudde haar de hand en was betoverd. Hier was geen

seksgedachte aanwezig maar het voelde aan als een ouder dochter achtig iets. Liefde met verantwoordelijkheid drang. In de weekenden was Tuul hele middagen weg en kwam dan rond achten thuis en als ik vroeg waar ze was, zei ze: 'Wandulon.' 'Waar?' 'In city.' 'You walk in the city whole day long!?' En ineens was ze weg. Verdwenen. Alle spullen stonden er nog. Van de maandag op dinsdag was het vreemd en binnen een paar dagen werd het zorgelijk. Ik had niets, geen naam en ook geen mogelijkheid iemand te bellen. Er was geen AMA in Roermond, nergens een telefoonnummer te vinden. Na een paar dagen ging de telefoon: 'Met Jaflan.' 'Goed dat je belt, je moeder is verdwenen!' 'Ze is opgepakt.' 'Hoe bedoel je?' 'Bij winkeldiefstal, zit in een uitzetcentrum.' 'Dat kan niet, wat heeft ze gestolen dan?' 'Een Mars.' 'Onmogelijk, voor een Mars krijg je hooguit een waarschuwing.' 'Ze is illegaal, ze wordt uitgezet.' 'Oh.' Ik dacht aan mijn twaalfde jaar en ik op het politiebureau zat en de agent tegen me zei dat ik daar niet hoorde en vroeg of hij me ooit nog zou zien. Was mijn moeder toen weer terug?

12.

Het schrijven van dit verhaal is mijn echte verwerking. En het is de verwerking van mijn tweede trauma in de maak, verwerking moet je aanmaken. Dat gaat niet vanzelf. Gerdy had gezegd dat mijn misbruik kinderjaren mijn redding was. Ook een manier om tegenaan te kijken, ik vond het iets te romantisch gesteld en toch hield ik de gedachte aan om eventueel later te kunnen begrijpen. Ik kende angst gevoeld door kinderjaren en gedrogeerd geweest te zijn en mijn leven was alsof het met een psychose begonnen was. Geïntrigeerd door gedachten en beweringen en bewust te kunnen kijken vanuit mezelf bleef ik zoeken naar het opentrekken van de

puberjaren en het losmaken van het kind trauma. Liever de rest van mijn leven knetter en kwijlend in een inrichting dan het nooit geprobeerd te hebben helemaal te verwerken. Dat wist ik van mezelf en ook was ik me ervan bewust hoe de buitenwereld denkt. Zeker als je weer een ziekmelding hebt gedaan en je dus werkloos bent. Het was gewoon niet vol te houden. Als je lekker gaat dan zijn zeventig telefoontjes per dag goed te doen, maar als de tegenwind zich aangediend heeft, is het een loden last van elke keer hetzelfde zeggen. Ik hoorde een keer mezelf in mijn slaap het riedeltje zeggen. Voor mijn bescherming had ik gesprekken bij het RIAGG Amsterdam geregeld, als je kan zeggen ermee bezig te zijn dan zit er structuur in. Actieve herinneringen in de communicatie met mensen, kende geblokkeerde periodes van mijn verleden. De gedachten waren opmerkelijk en niet te rijmen. Zoals bij de therapeut: 'Ik weet nog goed dat ik in de inrichting zat en Roc mij meenam naar de telefooncel, een hok, met de woorden: 'Ik ga nu mijn beste hartsvriendin bellen, we zijn al jaren ontzettend goed bevriend. En ik ernaast stond toen hij haar belde en hij zei: 'Met Roc,' en na even luisteren zei: 'Welke Roc, zijn er meerdere dan?' Even stilte: 'Oh die Roc, zei je nou oh die Roc?' En daarna zijn verhaal over een investering in kunst en of zij daar interesse in had.' 'Wat zegt je dat je dit nu herinnert?' vroeg de therapeut. 'Nou, dat ik ernaast stond en hij aan de telefoon was.' En zo waren de gesprekken. De diagnose was: flink overspannen. Daar kan je mee thuiskomen. Jaflan kwam regelmatig naar Amsterdam om een advocaat te bezoeken. Het waren de krenten in de pap. Het bleek in Geleen te zijn en station Roermond, iets in die geest waardoor er een vergissing in het spel was. Ik vond het heerlijk om verantwoordelijkheid te kunnen geven, waarom wist ik toen niet. Omdat er niks anders echt in mijn gevoel zat, was het toen. En een medewerker van de IND belde. Je bent toch even van je a propos. Of ik bekend was met Tuul Namdag, ja dat was ik inderdaad. 'Wij proberen met haar te praten maar ze zegt geen woord, we hebben zelfs een tolk Chinees erbij gezet.' 'Oh, dat kan ik verklaren, ze is niet Chinees maar Mongools.' De medewerker lachte en ik verdacht haar van mijn onwetendheid. 'Ze praat niet echt goed Chinees.' 'Dat komt omdat ze geen Chinees is maar een Mongool!'

brulde ik nu. ‘Niet iedere spleetooit komt uit China!’ In ieder geval was de boodschap dat ze waarschijnlijk uitgezet zou worden omdat ze geen papieren had en ik die ook niet kon leveren. Wel had ze inmiddels dus een advocaat. Bij deze ook even mijn excuses aan Tuul want die had daar gezegd dat ze Chinese was, hopende op meer kans op asiel verblijf. Op dergelijke momenten realiseer je je dat niet. Slim gespeeld van die IND medewerker, dacht ik er later van. De therapeut zei dat ik naast mijn slaapmedicatie Loramet ook neuro medicatie moest nemen en zo niet dat de behandeling dan gestopt zou worden. Ik nam het briefje mee naar de apotheek en de medicatie in ontvangst en flikkerde ze in de prullenbak. Heel lichte neuroleptica of iets. Ik dacht; ze kunnen niet bewijzen dat ik ze niet neem maar lulde tijdens een sessie mijn bek voorbij en was op mezelf aangewezen. Ik gunde het niemand het gelijk dat ik inmiddels weer gek geworden was dat ik besloot te stoppen met alcohol drinken en roken. Wanneer je natuurlijk leeft dan kan de geest in ieder geval niet gekker worden dan het al is en komt het effect ervan op een gegeven moment terug in de ziel, de gemoedstoestand. Het verandert een mens, je gaat doen wat je moet doen omdat je immers geen vluchtgedrag meer hebt. Kabbelend en stabiel was het doel en de stip aan de horizon. Mijn lopen leek moeizamer te zijn. Het werd anders. Via een oud collegaatje had ik Viagra Pillen op de kop getikt. Hij liet ze voorschrijven door de huisarts en ik kocht ze van hem en hij kon zijn drugsverslaving weer een financiële injectie geven. Om mezelf te trakteren had ik besloten een escort te bellen. Paginas vol met escort services in de Gouden Gids van Amsterdam. Zenuwspanning had ik erbij alsof ik iets illegaals deed. Ik had elke avond kunnen kiezen want ik had sinds kort weer alle tijd van de wereld en dacht er niet bij na dat vrijdagavond dan niet de beste keuze was. Ik belde er één. Het was zo'n negen uur. ‘Wat voor een type wenst U?’ ‘Doe maar latina.’ ‘Ze is met anderhalf uur bij u.’ Alle tijd om even zorgvuldig een Viagra te nemen. Half elf zat ik klaar met een rode gloed op het gezicht van de Viagra en de telefoon ging. ‘Ze is iets later, het loopt uit, rond twaalf is ze er.’ ‘Oké, geen probleem.’ Hoe zat dat met die Viagra? Is het dan uitgewerkt? Laat ik er voor de zekerheid eentje bij nemen. Twaalf uur telefoon. ‘Het zit echt tegen

vanavond, het wordt twee uur.' Nog maar eentje voor de zekerheid. Half drie was ze er. Een ranke, grote latina met een prettig gezicht en ik was betreft het hoerenlopen al op de weg van bezinning dus verwachtte er niet veel van. Er was iets aan haar wat mij onbevangen maakte. Je voelt als je iemand tegenkomt dat je je niet in hoeft te houden en je weet dat je niet over dingen hoeft na te denken wel of niet te zeggen. Ze was rond de 25 jaar en ik schonk eerst even een glas cola voor ons in en we maakten een praatje. Ze bleek uit Brasilia te zijn, hoe ze hier beland was, vroeg ik me niet af. Op een gegeven stond ze op en maakte aanstalten en voor mij was het een oh ja moment met dat we seks zouden gaan hebben. Snel en makkelijk had ze haar jurkje uit en ze was elegant. Het was voor mij de laatste keer dat ik betaalde seks had. De spanning die je verward met echte geilheid, hoop je dan, heeft voornamelijk met alcohol te maken. Wanneer je stopt met alcohol drinken dan verandert het je, jouw gemoedstoestand wordt niet alleen stabiel maar je gaat ook anders tegen dingen aankijken. Ik zat in een lage leunstoel en zij zat in een stoel ernaast en begon me te pijpen. Ik had een volle dikke paal, niet steenhard maar prettig. 'Oh, ja, dat is lekker.' Dit was niet zomaar seks met een hoer. Daarom vertel ik dit. Ze veranderde mijn focus in deze. Ik herinnerde me een porno film waarin iemand afgezogen werd, met de vuist een soort draai eraan en terwijl je pijpt. Ik vroeg het haar zo te doen en ze pakte het op en het was hemels. Alsof we beiden hetzelfde dachten, stopte ze ermee en ging zitten en spreidde haar benen. Op mijn knieën ging ik met mijn pik naar haar toe en zette mijn handen onder haar bovenbenen en op de rand van de zitting van de stoel en stak hem erin. Het ging heerlijk, mijn pik werd vol, alsof er geen verbetering mogelijk was. Zo vol. En het was zomaar, hij ging van vol naar bloed vol en niets hield hem tegen. Later realiseerde ik me dat mijn pik maar één boodschap voor mij had: zoek niet verder. 'Wat is dit een lekker standje,' zei ze. Ze liet een kreun schieten en zei: 'Soms vinden we het lekker..' En na een paar minuten: 'Heb jij een vriendin?' 'Wat? Nee, single, jij?' 'Ja, soort van,' ik zag dat ze twijfelde maar was niet in staat het te lezen. Relaties worden niet gemaakt tijdens betaald neuken. Ik kwam klaar en had geen anti climax en was helemaal vergeten dat ik geobsedeerd was op het

klaarkom moment. Haar ontvankelijkheid na de seks interpreteerde ik als formeel. De dag later zocht ik tevergeefs welk escortbureau ik gebeld had en probeerde er een paar maar waren de verkeerde.

13.

De vlucht vooruit was in mij geboren. Om een of andere reden had ik voorbedachte argumenten nodig want anders als ik klem kwam te zitten dan kon ik niets anders dan erkennen dat ik weer opgenomen moest worden en zo. Mensen zijn zo makkelijk met andere mensen aan de medicatie en therapeut toe te praten en in mijn geval was dat de inrichting want daar had ik al eens gezeten. Alsof ze je naar een wellnesscentrum sturen en een soort vakantie. Zo staan ze echt te glimlachen naar je, wist ik, maar wilde het voor zijn. Ik had niks erachter dus dan zou ik bij een confrontatie op tilt gaan, ik was er bang voor. Daarnaast was deze als hoge kiezelsteen in de hersenen aanvoelende angst er ook als ik betrappt zou worden op een leugen wat het extra gecompliceerd maakte want dat betekende ten allen tijde eerlijkheid. Zoals in een telefoongesprek met mijn vader met hoe het bij de therapeut ging. Veel gezocht toen ik hem mededeelde dat ik het zelf ging oppakken. Voor het gemak had ik Noah de benaming ware vijf meegegeven. Ik zag het als het symbolische getal voor alcohol. Inhoud geven aan deze vijf was mijn levensopdracht. Wanneer je opgenomen bent geweest in een inrichting voor een psychose en je hoort daar de verhalen dan bedenk je vanuit schuldgevoel dat je gaat bewijzen voor hen dat het wel kan. Ik wist toen nog niet dat dit ook natuurlijk was en een bekende reactie. Anders had ik me de moeite kunnen besparen. Omdat mijn misbruik relatief weinig voorstelt in vergelijking met verhalen over als kind door je vader verkracht worden en je moeder toekijkt en een pa die jou het ziekenhuis inslaat omdat moeder daar

geil van wordt. Waarna ze seks hebben. Volwassenen die in hun kindertijd gebruikt werden om de ouders geil op elkaar te maken. Vaak beseften die cliënten dat niet. Het verhaal ging altijd over één ouder specifiek. Het was een aflatende weg trainingen aerobic vol te houden en me niet te laten kennen. Op het laatst voelde mijn huid als dun vloeipapier. Ik trok de stekker eruit en kwam niet meer en na een dag of tien belde ze om te vragen of ik nog kwam en op mijn nee, wat herhaald werd, hoorde ik gejuich op de achtergrond. Bij het UWV werd ik total loss verklaard wat betekent dat als je hier iets repareert er daar iets kapot gaat. Het was aan mij nu. Ik zat tv te kijken en moest ineens denken aan die keer dat ik op een vrijdagavond naar de plaatselijke kroeg liep. Het was tijdens het weekend verlof van verblijf gekkenhuis en ik zat midden in een depressie vanwege de medicatie. Ik wilde niet eens nadenken over waar ik mee bezig was, maar enkel weg van de ellende. Toen een auto met lichten naar me toe kwam rijden, toeterde en stopte en ik deed de deur open. Mijn neef zat achter het stuur en het was onmogelijk dat hij zijn rijbewijs gehaald had. Theorie was te hoog gegrepen voor hem. 'Hé, wat doe jij hier?' 'Hi, ga mee naar de kroeg verderop dan drinken we een biertje en praten we wat.' 'Ik ga even bij het Bonte Paard zitten.' 'Daar mag ik niet meer komen.' Dat had ik gehoord, hij had daar iemand zo afgetuigd dat de persoon onder het biljart bescherming had gezocht en neef hem aan een been er onderuit probeerde te trekken om hem verder af te maken. Woedend met moordlust. Terwijl iedereen er getuige van was. 'Nee, ik ga even bij het Paard zitten en een alcoholvrij biertje nemen en voor me uitstaren en dan weer naar huis. Ik ben rete depressief.' 'Nee, oh oké,' zei hij en maakte aanstalten om weg te rijden. 'Een andere keer,' zei ik en zittend en tv kijkend in mijn Amsterdamse appartement besepte ik me ineens dat hij het misbruik wilde bespreken. Dat hij die tegemoetkoming wilde maken. Het was een vreemd figuur qua karakter. Ik was er nota bene toen mee bezig en kon de link naar hem toe niet maken. Mannen die de volwassen liefde en seks kunnen beleven moeten eerst in vrede zijn met de homo in zichzelf. Die mogelijkheid is er niet als je door middel van destructie als drank en het roken van softdrugs over de longen het kind-verleden in het

geheugen volledig zwart gemaakt hebt en te echt. Dat maakt het extra vervelend om hierin relativering te vinden. Iedereen gaat dan eerst terug naar het moment van stilstand. Met dat stoppen met roken praat ik alsof het wel even van het ene moment gegaan is, maar in werkelijkheid denk ik dat mislukte pogingen mentale weerstand aanmaken zodat er op een gegeven moment een poging komt die wel definitief wordt. Zonder mislukte pogingen lukt het je niet. De puberteit leek in de geest achter een muur te zijn waar langzaam de gaten in kwamen.

14. .

De gemankeerde geest is altijd op zoek naar verbindingen in tijd. Wat iemand zegt dat jij er later bij denkt dat het een referentie was naar wat jij eerder gezegd had en meer van dergelijke. Je voelt je schuldig als je de connectie niet maakt. Mijn moeder zei eens in de puberteit veelbetekenend: ‘Ik hak ze eraf.’ Genegenheid is waar ik altijd van op tilt ging. Ik had er een schrikreactie bij of een blank. Ik was er dan niet bewust bij aanwezig. Een vriendin die mij een boek overhandigde en toen ik het wilde aanpakken, het vasthield en mij verleidelijk aankeek en ik staarde. Beiden toen zestien jaar oud. Bij de drogist in de Leidsestraat had ik de wand met natuurlijke voedingssupplementen gevonden. Testosteronboosters was als stekker in een plug-in aangemaakt met de testosteron in de inrichting genomen. Een herbeleving. Het was een begin van boostende voedingssupplementen te nemen om op de realiteit vooruit te kunnen lopen. Het masturberen had een naar binnen gekeerd karakter gekregen en ik zal proberen uit te leggen hoe dat voelde. Een harde staander in je hoofd en niet het klaarkomen kunnen loslaten. Een paal buiten en een paal binnen zonder connectie met elkaar. ‘En ik lever jullie af,’ hoorde ik ineens in mijn geest door mijn moeder gezegd als

met een toon van een gek, die meent de levens-pacht in huis te hebben. Masturberen was weer snel op het oude niveau van elke avond want anders kon ik de slaap niet vatten, zelfs niet met Loramet slaapmedicatie. Afleveren voor haar moeder zal ze bedoeld hebben, dacht ik. Zonder het te beseffen. Jaflan zou komen en ik liep de trap af om de straat op te gaan en richting tramhalte te lopen gezien ik er niet gerust op was. Mijn appartement was toch een flink eind van het centraal station af. En ik deed de deur open en keek recht in haar gezicht. ‘Hé, hoe ben jij hier terechtgekomen?’ Ze lachte breed en ontvankelijk, als je van ijs was dan smolt je. ‘Gewandeld.’ ‘Waat? Ben je hier helemaal naartoe gewandeld? Hoe heb je het gevonden dan?’ ‘Ik wist nog waar het was’ Ze zou die avond blijven slapen, op de bank, dat was wat voor mij speciaal. In mijn gevoelswereld was beroering. Ik had een pak met tien hamburgers en broodjes gekocht en mayonaise en ketchup en zo, en uien om klein te snijden. ‘Wacht dan sluit ik de deur even en dan gaan we naar de advocaat.’ We liepen samen naar de tram en zij aan zij en zij keek af en toe op naar mij, zag ik uit een ooghoek en we waren op een missie. Tuul vrij krijgen. De advocaat zat in een oud schoolgebouw en nam alle zaken door en het kwam erop neer dat hij protest zou aantekenen of zo en iedereen al wist dat het tot niets zou leiden. Onderbouw maken is samen die advocaat bezoeken en is de weg naar haar betere gedachten te brengen. ‘Ik ga mijn best doen en in beroep.’ Asielzoekers kregen oneindige mogelijkheden om in beroep te gaan en waren dan te lang in Nederland dat je ze met goed fatsoen niet meer terug kon sturen. Niet met Tuul want die was al illegaal en had winkeldiefstal gepleegd. Zo lang mogelijk in Nederland blijven was geregistreerd blijven en alles uitstellen en in beroep gaan wanneer nodig. ‘Ik ga mijn best voor jullie doen,’ zei hij en we stonden op en gaven een hand en in ieder geval was er nog niks echt definitief. Dat was prettig. En als twee vreemden die elkaar in een vorig leven hadden gekend, zo voelde het, kwamen we weer bij mijn appartement aan. ‘Denk je dat er iets gaat gebeuren aan mijn moeder?’ ‘Ik zal eerlijk zijn, het ziet er niet goed uit, een beetje uitstel is het hoogst haalbare. 'De zaak is niet iets waar juridische ruimte op te vinden is.’ ‘Dat dacht ik zelf ook al,’ zei ze zonder zich er minder bij te

voelen, wat me verbaasde, alsof er geen onderbreking was met teleurgesteld realiteitsbesef. We stonden in de keuken en ik gebruikte een lepel om de hamburgers om te draaien en zij keek ernaar alsof het meest ingewikkelde was wat er op aarde te ervaren was en gebiologeerd. Waar ik weer naar keek en ik begeleidde het met stomme woorden als: 'Dan moesten we ze nu maar omdraaien.' 'En kan jij even de ketchup en alles neerzetten?' Of: 'Hoe wil je je uien, rauw of gebakken?' Het was een tijd geleden dat ik zo bezig was. Ik kende dat helemaal niet. Ze schonk twee glazen cola in en zette ze op tafel. De simpelheid van dingen kwam naar me toe en het besef ervan voelde ik tot dagen erna nog niet bewust maar het zette me op een ander spoor. Heel voorzichtig gebruikten we het mes en vork en dronken kleine slokken en het smaakte prima en iets zei me dat we allebei van binnen wisten dat we een verstandhouding van liefde zouden gaan hebben. 'Hoe is het in het AMA centrum?' 'Goed, binnenkort moet ik verhuizen vanwege mijn leeftijd, dan moet ik naar een volwassen asielcentrum.' 'Bel me op dan help ik je met de verhuizing.' 'Dank je, dat zal ik doen.' 'Ik vind het wel knap zoals jij dat doet, je hebt nu niemand meer hier in Nederland?' 'Ik heb een oom en tante in België met twee dochters.' 'Oh, dat wist ik niet.' 'Ja, laatst heeft mijn oom me geholpen.' 'Hoe dat zo?' 'Er was een Mongoolse man in het AMA die mij als haar privé slaaf wilde gebruiken.' 'Dat kan toch niet?' 'In Mongolië is dat normaal, zo gaan die dingen. Hij wilde dat ik geld zou regelen voor hem en dat hij anders mijn leven moeilijk zou maken.' 'Gewoon naar de leiding stappen.' 'Nee dat kan niet, dan sta je bekend als verklikker.' 'Echt?' 'Ja, maar ik heb mijn oom gebed en die is naar Nederland gekomen en heeft hem in elkaar geslagen.' 'Dat meen je niet?' zei ik met een glimlach. 'Ja, mijn oom mag niet naar een ander land gaan vanwege zijn status in België maar heeft dat gewoon gedaan.' 'Cool, jij nog een hamburger?' Na het eten zei ze me te blijven zitten, maar dat beetje bracht ik zelf naar de keuken. Ze zette koffie en bracht het naar de zithoek. Heel beleefd en zo. We keken tv en leerden elkaar kennen en praatten dan wat en dan keken we weer even en alles was casual, relaxed. Ze vertelde dat haar vader in de gevangenis in Mongolië zat. Ik vroeg niet wat hij gedaan had. Aan het eind van de avond

nam ze met een deken en kussen plaats op de bank en ik nam mijn loramet en ging in mijn bed liggen en probeerde stilletjes te masturberen want technisch gesproken lagen we in dezelfde ruimte. De volgende ochtend zat ze op de grond angstig te kijken en wilde niet douchen en bleef zitten en ik begon genoeg van mezelf te krijgen.

IV: De Belofte

1.

Zelfreflectie is als een soort binnenspiegel van de ziel. Je ziet dingen voordat je bij je echte zelf toe komt. En ik schrijf dit omdat het mij verbaasde. Ik was in de inrichting met medicatie afgebroken en via een depressie en zelf aangevraagde hormonen kuur weer opgebouwd en vertrokken. In de verwerking van trauma en vertrokken frustraties komen dingen vrij die je

eerst in jouw binnenspiegel ziet. Het verleden had een abonnement op mijn gemoedstoestand en het vervelende was dat er niet van los te komen was. De geest heeft altijd een achterdeur en als jij tegen de hersenschors geraakt bent geweest dan neemt die geest die achterdeur bij het minste of geringste. Dat een geest sowieso altijd een achterdeur heeft is de reden waarom medicatie op de lange termijn niet werkt. Wat ik door mijn geheelonthouding en gedisciplineerd leven in mijn binnenspiegel zag was o.a. Auschwitz. Ik zag mezelf door de uitgang komen uitgemergeld maar het overleefd hebben en de tekst: Arbeit macht frei op de binnenkant boven de poort gezien. De menora zeven kaarsjes die je in een hand hield en één uitblies en de kandelaar op de schoorsteenmantel zetten. Dan had ik weer een hand op waar de ster zat of vier vingers op een rij op de onderarm alsof ik een tatoeage probeer te verbergen. Klaarblijkelijk de invloed van de Sinaï en de Joodse mensen en gewoonten die ik daar ervaren had. Het bracht me de gedachte dat als je in psychische nood bent zodanig dat je opgenomen moet worden dat het goed kan zijn dat te doen in een inrichting op een ander geloof gebaseerd. Dat je dan wel in staat bent om het op te pakken en als de inrichting op hetzelfde geloof gebaseerd is als de jouwe of hoe je in je opvoeding als gegrond hebt meegekregen dat het dan een naar binnen keren effect kan hebben.

Verwerking is samenspel van neuronen in de hersenen met de bedoeling gezamenlijk naar buiten te keren. Als een plus en een min of als een rits die dicht gaat. Twee keer plus of min in deze heeft dan niet het gewenste effect. En met dat masturberen was er even een positief geloof in dat de anti climax verdwenen was gezien de seks met de escort. Echter kwam het al vrij snel weer terug en het enige voordeel was dat ik voelde dat het ooit zou verdwijnen. Als je solitair leeft zoals ik, dan kan je niet stoppen met masturberen want dan word je gek. Klaarkomen schoont de geest op. Ze zouden zich in de psychiatrie daar op moeten focussen. Ik heb eens een vent gesproken die beweerde al een half jaar niet aan zijn lul getrokken te hebben en zo zag hij er ook uit. Dit omdat hij geen vriendin had om seks mee te hebben en client van de gestoorden zorg machine was. Alsof zijn gezicht van zijn geest losgeslagen was, de lach stond te ruim in de kamer, de ogen

loerden als gekke visogen en hij beweerde gelukkig te zijn. Ik had toch minstens eens per week als opdracht voor mezelf naar het betere leven toe en om zo niet verward over te komen en mensen tegen jou zouden zeggen dat het beter is je te laten platspuiten. Mijn god, wat haatte ik het klaarkomen, maar zonder was ik kansloos. Kansloos zoals een vrouw ruim in de vijftig, overgewicht, wallen onder haar ogen, leven als een kluizenaar die op de verjaardagen iedereen aan haar pillen probeert te praten omdat ze er zo gelukkig van geworden is. Dat nooit. Ik was uit Amsterdam vertrokken en woonde in Bussum waar ik dit boek schreef. Met Coby en de buurman en de lijkwagen die op een gegeven moment voor de deur stond en er gedacht werd dat het voor mij was. Mijn moeilijke lopen kon ik niet meer negeren, ik had constant steun nodig om de balans te houden, aan een muur of heg of iets anders als houvast. Ik had me aangemeld bij een koffie inloop in het centrum waar alle eenlingen en verloren geesten wekelijks een kop koffie drinken en een praatje maken. Iedereen had in het verleden een tik van de molen opgelopen en zat geconditioneerd in het leven. Je had er die zich aan de medicatie hadden overgeleverd en per dag zo'n twaalf uur in hun bed lagen, tegen elf eruit, middag tv, avond tv, en 's avonds elf uur weer te kooi. Leven met depressies en drie uur vrijwilligerswerk per week voor de Bühne. Je telde mee en de gegoede cultuur wilde het zo. Dat vrijwilligerswerk bestond enkel uit aanwezig zijn. Ik had me net voorgesteld aan iedereen en wie zie ik daar binnenwandelen? Harry uit de inrichting, met een hoedje op en twintig kilo minder. 'Hé, jij hier?' Hij keek op, zijn lichaamshouding leek op die van de jongens van de afdeling lange-opname, geen enkele gevoelsmatige verbinding tussen hoofd, lichaam en benen. Zijn huid op het gezicht had een grijsachtige uitstraling gekregen. Hij had me niet herkend en keek alsof het ook niet nodig was mij te herkennen. 'Je weet wel, van de Sinai!' Ik zag weer geen muntje vallen. 'Wij hebben daar samen gezeten, in Amersfoort!' 'Oh, ja, ja, dat klopt.' 'Hoe kom je hier terecht? Je kwam toch uit Breda of zoiets?' Hij had plaatsgenomen en keek toe hoe zijn beker met koffie volgeschonken werd. 'Ik zit tegenwoordig in beschermd wonen hier op de Lorentzweg.' 'Dat is vlak bij mij.' 'Ik wilde Breda achter me laten.' 'Heb je nog weleens contact

met de Sinai?’ ‘Ik spreek ze nog wel eens, Hugo heeft vorige week zelfmoord gepleegd.’ ‘Wat, wie?’ ‘Van de lange opname waar Meier ook zat.’ Ik wist wie het was, kon niet meer praten, vel over been, was vroeger ingenieur geweest. ‘Hij zat toch op een gesloten afdeling?’ ‘Iemand van de éénpersoonskamers was vergeten de deur op slot te doen en hij had de scharnieren van het raam eruit gerommeld en was zo goed en kwaad als het ging rennend naar de spoorweg gegaan en zich meteen voor de trein gegooid.’ ‘Tragisch maar beter dan daar wegwijnen tot de laatste adem.’ De begeleidster vond het geen onderwerp voor de rest van het gezelschap en nam het gesprek over en informeerde hoe de week geweest was bij deze en gene. Straks had het iemand geïnspireerd.

Later hoorde ik dat je daar verplicht was om medicatie te nemen anders kreeg je er geen woonmogelijkheid. Ik wist dat Harry altijd over anderen lulde en was er niet gerust op wat hij van mij zou gaan beweren. Zo langzamerhand begon ik me te realiseren dat ik bij intimiteit met vrouwen altijd op tilt ging en naar binnen gekeerd raakte. Ik was er altijd van uitgegaan dat het door mijn misbruik was en gaten in het verleden van mijn puberteit-periode vertekende dat beeld. Het bewustzijn kreeg verschuiving.

2.

Dat hele Joodse gedoe met beelden in mijn binnenspiegel zien, werkte uiteraard op mijn schuldgevoel want ik had een abonnement op schuldig voelen. Wat had ik daar mee te maken? Ik waakte ervoor om niet te gaan denken dat ik wel even wist hoe het daar geweest was. Anne Frank, een meisje van vijftien die in een afgesloten kamp door uitsterven doodgemarteld was terwijl sadistische Duitsers toe keken. Dusdanig weinig te eten krijgen dat het zeker was dat je er vroeger of later dood door zou gaan. Dat Joden na

de Tweede Wereldoorlog zeiden dat je beter af was in Auschwitz want dan was het van het ene op het andere moment afgelopen. Die beelden hield ik dan maar voor mezelf. Wanneer je geraakt bent met een geestesziekte dan is er geen leven met medicatie en niet zonder. Ik kon het niet verkroppen dat farmaceutische bedrijven commerciële bedrijven met een winst oogmerk zijn en dan dat de cultuur van jou verwacht dat je daar jouw zieleroerselen aan geeft. Mijn keuze heeft een isolerend effect maar wel met gevoel van eigen recht en zelfbeschikking. Een terechte non acceptatie met drang naar eenzaamheid. Volgens mij kennen veel eenzame mensen in Nederland deze non keuze. Van Philips zeiden ze vroeger ook altijd dat ze de gloeilamp die eeuwig mee zou gaan diep in de kluis verborgen hielden. Met psychoactieve medicatie ga je als een opgewarmd lijk door de dag. Volgens mijn familie was het onwil en als je het dan over een geestesziekte hebt dan is de weg naar buiten zonder medicatie, naar het betere, een onmogelijke keuze te bewerkstelligen. Je bent dan van de tegenpartij terwijl medicatie zoveel levens verwoest. Wachten op transparantie kan lang duren. Het was zoals het was, maar voor de volgende die een weg zonder wil bewandelen, moet het beter. Ik had er te veel leed van gezien.

En toen stortte van het ene op het andere moment mijn vader dood neer. Een man is pas een man nadat hij zijn vader naar het graf heeft gebracht. Het brak me in tweeën en een nacht werd ik wakker huilend. Maar dat was de eerste week, erna vond ik het weird, als nieuwsgierig naar iets nieuws in mij. Ik speechte op zijn begrafenis. ‘Jij!’ even stilte, ‘kon aan de manier,’ even stilte en de zaal rondkijken, ‘en dan horen aan de manier!’, spanning opbouwen, ‘waarop Mart Smeets Ajax-Feyenoord aankondigde,’ even een paar seconden, ‘horen! Wie er die dag gewonnen had!.’ Hier en daar werd voorzichtig gelachen. De clou was eruit en ik ging achter elkaar verder. ‘Dit nadat je vanaf half drie 's middags op de hockeyclub en tennisclub iedereen uit de weg gegaan was om geen standen te hoeven horen. Er mocht geen nieuws vanaf half drie gekeken worden, want als ze in het stadion elkaar de hersenen in geramd hadden, gaf de nieuwslezer nog even tussen neus en lippen de uitslag erbij. Teletekst werd vermeden waarna Mart het alsnog

verknalde voor je. Je had dan ook geen goed woord over voor Mart. Je was van de zogenaamde naoorlogse psycho generatie met winnen als mantra. Iedereen van jouw generatie had wel een tik van de molen en jij was aanvoerder van dat team.’

3.

Stoppen met masturberen is nog niet zo makkelijk gezegd als gedaan. Het heeft ook met het lichaam te maken, die moet daar dan wel klaar voor zijn. Ik dacht de reden hiervoor in de lever te vinden en kocht lever detoxerende voedingssupplementen en het bleek het later toch niet te zijn maar wel dat het herinneringen via de lever losmaakte. Een psychose is als een prop papier met emoties wat je langzaam uit trekt naar een heel papier. Eerst komen herinneringen en daarbij ook de meest krankzinnige waar je toen amper waarde aan gegeven had maar toch betekenis bleken te hebben en als een herinnering uit het onbewustzijn loskomt en bewust wordt, dan krijgt het emotie en is het een vervorming van jouw persoonlijkheid, ergo: jouw hier en nu. Je gaat zeg maar open. Het maakt je in de tijd stabiel met hoe verder de prop uit elkaar getrokken is. Ik had eerst een wandelstok en liet toen een goedkoop model rollator afleveren en de afspraak bij de neuroloog was gemaakt. Jaflan kwam langs, helemaal met de trein vanuit Rotterdam, ik dacht gewoon op bezoek. Ze moest wat papieren uitzoeken. Ik hielp haar en ze wreef met een vinger over de mijne zachtjes en uitdagend en ik ging op tilt en mijn ogen keerden naar binnen. Vanuit het niets. Bij de nieuwe chiropractor liet ik mijn rug rechtzetten maar het hielp geen reet want één keer aan mijn lul trekken en mijn wervel stond weer scheef totdat het weer rechtgezet werd. Dat kwam allemaal door dat getwiste klaarkomen van mij. En ineens had ik een herinnering aan rond mijn veertiende jaar. Ik trok elke

avond standaard aan mijn lul als slaapmutsje. Mijn moeder vertelde altijd wat voor een psychopaat haar vriend geweest was en dat hij haar in elkaar sloeg en verkrachtte. En dat mijn ouders dus toen weer bij elkaar gekomen waren. En je ging dan naar bed en zei welterusten en je moeder zei: 'Ik kom zo nog even langs.' Ik wist toen inmiddels wat het betekende want ze deed het elke avond. Het intrigeerde als dat je door een cobra betoverd wordt. Iets zegt dat je het niet wil maar een verlamme meegaandheid laat het gebeuren. Dan hoorde ik haar langzaam de houten trap op gaan en dat had iets tergendes alsof ze bewust was van hoe belangrijk ze voor me was en hoe graag ik dat dan wilde en dat zij dat dan gaf. Dat kwam allemaal uit haar eigen geest en was een zelfverklaring. Zij was twee personen, zoals ze dacht te weten hoe ik was, was de ene, waar haar trauma zat. Ik lag in bed, op de rug, en keek met onzekere ogen naar dat ze door de deur kwam. Ken je die vergulde blik van mensen die niet doorhebben dat ze gestoord zijn en denken menselijkheid te gaan etaleren? Ze zette zich met een bil op de zijkant en keek me dan op een manier aan dat het onnatuurlijk voelde. 'Zal ik jou eens even verwennen?' zei ze dan en zonder te wachten begon ze dan met haar tong in mijn oor te likken, op een erotische manier waar ik als verlamd bij lag en een halve stijve lul van kreeg. Ik bedoel; Is dat weird? Ze stopte ermee en mijn geest voelde als in elkaar gefrommeld en alsof het een gift was fluisterde ze vervolgens dicht bij mijn oor: 'Jij bent van mij.' Wist je trouwens dat de echte John Nash/ Beautiful Mind/Russel Crowe in werkelijkheid een biseksueel leven heeft geleid en dat hij vijftientig jaar van zijn leven niet gewerkt had? Ik had een werkweigering tegen het homoseksuele want anders had geaardheid en ontaard voelen op mij ook een dergelijke impact gehad, weet ik zeker. Ik zag ineens weer die volwassen pik voor me van die vriend van mijn neef en vroeg me ineens af hoe lang het doorgedaan was. Het was zaak nu door het twaalfde dertiende levensjaar te gaan met mijn bewustzijns verleden en niet meer terug te vallen in de lagere schooltijd. En dan de puberteit herbeleven. Oh ja, Marcel, die alcoholist in de Sinaï die met trage stem rustig zat te vertellen dat iedereen zijn pik en ballen eraf mocht afsnijden en dat hij dat best vond, die door zijn moeder misbruikt was geweest. Ik had van de

zenuwen van dat gelul van hem met knallende deur de therapie ruimte verlaten. Toen was hij, godbetere het, mij achterna gekomen tot aan mijn kamer aan toe met positieve opmerkingen en meer van dergelijke. ‘Nee, lag niet aan jou,’ had ik erbij gezegd.

Je staat er met verwondering aan te denken en je maakt geen verbinding of dat er een lampje gaat branden.

4.

Ik liep rond etenstijd ‘s avonds op straat en ineens kwam een zwaar gebouwde volle vrouw op de fiets naar me toe en ze kwam dichterbij en ik zag dat ze huilde. Het bleek Marjon mijn bovenbuurvrouw te zijn, volledig gestoord maar dat wist ik toen nog niet. Ze stopte bij me en klaarblijkelijk wist zij al wel dat ik de nieuwe onderbuurman voor haar was. ‘Oh, ik ben in elkaar geslagen, ik ben net helemaal kapot geslagen.’ ‘Oh wat verschrikkelijk,’ ik dacht een vreemdeling of zo en merkte wel aan haar gehuil dat het gemaakt klonk. ‘Ja, dat is Bert, mijn vriend, die heeft dat gedaan.’ ‘Oh, dat wist ik niet.’ Ik keek om me heen of ik iemand zag die op een Bert zou kunnen lijken. Om ervanaf te zijn: ‘Weet je wat je doet? Drink wat water en bel de Politie en doe aangifte.’ ‘Dat heeft toch geen zin,’ haar gehuil klonk weer door en de kin op de borst. ‘Kan je iemand vragen die met Bert gaat praten.’ ‘Zou jij hem anders in elkaar willen slaan?’ ‘Nee, dat ga ik niet doen.’ Je probeert een beeld van een Bert te maken want je wil weten hoe het gevecht dan zou gaan aflopen. ‘Jij bent de nieuwe benedenbuurman.’ ‘Jake.’ Ze hoorde me niet en ging door met gemaakt huilen. ‘Jake van der Leijen.’ Geen reactie. Ik begeleidde haar naar binnen, besepte toen pas echt dat ze boven me woonde en deed het nogmaals af met dat ze de politie moest bellen en nam plaats achter mijn computer. Voedingssupplementen mogen in

Nederland niet meer met werking vermeld worden maar in het Engels heet dat effects en daar mag het wel. Ze hebben wel degelijk een stimulerend effect op waar ze claim op leggen. De longen, lever, hart en bloedvaten en dergelijke, en ze hebben een boostend effect op jouw geest. Wanneer jij het gevoel hebt in een onmachtige hoek in de geest geparkeerd te zijn dan kan de boost naar voren de neuro cellen op een goede manier in elkaar laten vallen. Maar wie dan? Voor de eerste acht uur begeleiding leek me dat genoeg. Ik had het besteld en laten bezorgen. Marjon kwam ik in de gang tegen en ik dacht waarom niet en vroeg het haar tegen Ik had wat gevonden, Iboga of Ibogaine. Het staat bekend als de vader aller hallucinerende middelen. Het is een soort boomschors en in Afrika is een stam die het als ritueel gebruikt om van de jongens mannen te maken. Ze krijgen er drie dagen lang mee volgepropt. Wanneer heroïne junkies het nemen dan hebben ze geen lichamelijke afkick verschijnselen en zijn er vanaf. Normaliter kent heroïne minstens zes maanden lichamelijke afkickverschijnselen en gebruiken ze daar methadon voor. Met Iboga niet nodig. Het wordt ook vergeleken met tien jaar psychotherapie. Ik had wel het idee dat ik een inhaalslag moest maken. Het werkt als volgt: Je neemt het met wat vla of zo, het smaakt vrij smerig, en vervolgens heb je acht uur lang trips, je kan er niet bij staan, je moet liggen. Het gaat achter elkaar door en dan komt een periode van acht uur met vragen en dan acht uur met antwoorden. Je bent zo'n beetje zesendertig uur van de wereld. Het was niet raadzaam het alleen te doen. Meestal ging het onder begeleiding met allerlei rituelen die me gestolen konden worden. Echter, de gedachte om elk half uur even met iemand een praatje te maken omdat het trippen anders te heftig zou worden, leek me wel een goed idee. betaling te doen en dan zou ik de deur openlaten. Geen blauwe plekken te zien en de gebeurtenis leek niet meer aanwezig. Ik had de voordeur opengezet en roerde wat van die troep door een beetje gele vla en werkte het naar binnen. De meesten op internet namen het 's avonds en moesten dan ook vaak overgeven zodat ik bedacht had het om negen uur 's ochtends te nemen, niets te eten te nemen want dan kan je het ook niet overgeven. Ik was benieuwd of alles volgens plan zou gaan werken. Ik legde me op mijn bed en vroeg me af wat

me te wachten stond. Na een half uurtje begonnen de stromingen met gedachten waar je geen stop aan kon geven. Hallucineren met een lava aan gedachten en stromingen. Het enige wat je kon doen is loslaten en dat accepteren want ertegen vechten was kansloos, wist je meteen. Het begon langzaam en in tien minuten wist ik dat ik nergens naartoe zou gaan de komende tijd en dat bewegen of opstaan al zo goed als onmogelijk was. Mijn god, wat was dit heftig! Het ging maar door en maar door. Alsof iemand jouw hersenen op een reset zet of iets dergelijks. Voornaamste reden waarom ik het deed was om van dat vervelende klaarkomen af te zijn en een inhaalslag te maken. Ik keek even op en legde mijn hoofd neer en daar ging het weer. Als je ertegen vecht dan kan je in paniek raken, leek me, gewoon maar laten gaan. Daar hoorde ik iemand de appartementendeur open doen, dat was Marjon, die zou zo even een praatje komen maken met hoe het gaat, daar was ik gelijk al even aan toe. Ik hoorde de ijskast open gaan, een kastje, gestommel naar de woonkamer en dat de tv werd aangezet want verstomde en pratende geluiden drongen door. Daar ging mijn slaapkamer deur open. ‘Hoe is het he?’ ‘Ja, heftig, dit is echt onwaarschijnlijk spul.’ ‘Daar weet ik niks van.’ ‘Kan je elk half uur even een gesprekje komen voeren?’ Ik voelde dat de stromingen minder bewust aanwezig waren als ik met iemand praatte. ‘Dat is goed,’ zei ze en sloot de deur en ging naar de woonkamer, hoorde ik. Dat was toch niet de afspraak? Dacht ik. Gedachten stroomden weg als was het afvalwater. Stromen en stromen en stromen en stromen. Het ging maar door en het was alsof je in een overstroming kwam en dacht er tegenin te kunnen zwemmen. Mijn vader had ervan geweten, flitste door mijn hoofd. Ik zag mijn eigen lever, alsof ik er met mijn ogen bij was, longen belangrijk! Flitsende, striemende strepen aan de binnenkant van mijn hersenpan. En ik hoorde weer iemand door de appartementsdeur komen. Wat gepraat in de woonkamer wat door mijn dichte deur kwam. Mijn deur ging open en een man stond ineens aan mijn bed. ‘Zeg, ik ben Bert, ik kwam even vragen hoe het gaat?’ ‘Wat?’ ‘Ja, van Marjon moest ik even vragen.’ Ik zag een grijze, dunne man met lang haar staan. ‘Oh, ja, ja, gaat goed?’ Ik hield mijn hoofd omhoog om de stromingen tegen te houden. ‘Hoe laat is het in godsnaam?’

‘Half twee, geloof ik.’ Voor mijn gevoel had ik er net een half uurtje gelegen. Wat was er in godsnaam gebeurd? ‘Oke, dan ga ik weer,’ zei hij en bij mij sloeg elk realiteitsbesef volledig door en zijn woorden klonken in een echo na. Ik zag mijn lever alsof het een hartslag had. Daar zag ik mezelf in een psychedelisch ziekenhuis staan bij het bed van mijn moeder en alles wit en ik hield een hand boven haar geslachtsdeel. De TV stond aan en het gesprek tussen Marjon en Bert werd wat heftiger van toon. Articulerende klanken, zoals komend van zolder. Toen hoorde ik: ‘Nou moet je uitkijken!’ Dit kon ik verstaan, ik hoorde dat ze begonnen te worstelen, kracht grepen en elkaar in de houdgreep probeerden te houden. Gevloek, duwen en daar ging iets om. En een tik en gehuil. Marjon kwam mijn kamer binnen. ‘Hij doet het weer!’ Was dit een soort poppenkast die ze op voerden? ‘Ik ben nu niet in staat hierop te reageren.’ Bert kwam erbij: ‘Ze doet het elke keer zelf, ze begint zelf en geeft mij dan de schuld.’ ‘Weet je wat? Ga maar weg, dan is het ok.’ ‘Krijg ik dan wel mijn geld?’ Met mijn belofte gingen ze weg en de stilte denderde na in mijn hoofd. Het draaide en stroomde door mijn hersenen alsof er geen barrière was en de donkerte van de avond was welkom. De stilte van de nacht koesterde ik en het maakte me goed en gelaten in de eenzaamheid.

5.

Omdat ik tot het besef kwam, en overtuigd was, dat het allemaal toch echt uit mijn lever voortkwam en ik moeite had uit de onmachtige hoek van de geest te komen, besloot ik tot een manier van denken om het te neutraliseren. Wel eens eerder gezegd, dacht ik, zo ja, bij deze nog een keer: Vijftig procent van de spanning is altijd door het probleem voortgekomen en de andere vijftig door de afgezonderde plaats in de geest. Je hebt iets met

moeten en je weet zonder dat je weet waarom je dat weet dat je een dwangneurose hebt. Oh ja, dat zei Gerdy een keer tegen me: 'Je weet dingen zonder dat je weet waarom je ze weet.' Dat zijn toch wel speciale gaven die astrologen hebben, dacht ik. Alleen jammer dat na de Iboga kuur ik slechter liep dan daarvoor. Ik had ook gehoopt dat het misschien wat zenuwen zou rechtzetten of iets. Er was geen ontkennen meer aan. Het moest onderzocht worden. De manier van denken was; ik wil moeten. Ik schreef hele dagboeken vol met gedachten zoals: ik wil aan een man moeten denken als ik klaarkom. Het was niet te overwinnen en misschien dat als ik het zo dacht dat het dan zou meevallen. Ik wil medicatie moeten nemen, ik wil opgenomen moeten worden, ik wil aan mijn moeder moeten denken als ik klaarkom, ik wil geldproblemen hebben. Het was echt voor alles bruikbaar. Als het dan toch gebeurde dan kon het alleen maar meevallen en zo haalde ik vijftig procent van de spanning en lading. Wanneer ik me dan er tegenin probeerde te stellen, vroeg ik juist het doemscenario op mezelf af. Dan kreeg de gedachte wrok-vorming en dat was vragen om het negatieve effect. Ik wil weer in behandeling genomen moeten worden, ik wil weer in een inrichting terecht komen. Ik was lekker bezig in mijn dagboek op de computer. Wist je trouwens dat de magnetiserende kracht na een opname een soort boomerang effect op je heeft? Totdat je er weer zit? Je maakt ene boomerang rondje naar weer terug. Ik werd gestoord met geklop op de deur. Ik had een vermoeden. Ik deed open en inderdaad Marjon. 'Heb je gisteren nog je geestelijke verschoning gehad?' 'Dat is wel gelukt, wat was dat gisteren ineens met Bert die aan mijn bed stond?' 'Ja, dat was niet gepland en zo.' 'Hebben jullie in mijn woonkamer gevochten?' 'Dat doen we af en toe, maar vandaag is het weer goed,' straalde ze als een meisje met daar doorheen de gekte te zien. 'Hoezo wel eens?' 'Ik hou heel erg van Bert.' Ik gaf haar twintig euro. Ze stond te aarzelen. 'Mag ik jou een keer meenemen naar de kerk?' 'Wat bedoel je?' 'Ik ben lid van de kerk hier, ik ga elke zondagochtend.' 'Nee, dat vind ik geen goed idee.' Had het aan mijn blik gelegen dat ik het eigenlijk toch wilde of lag dat aan haar? 'Je kan veel geluk vinden in de heer.' Ze bedoelde toch niet dat ik als kreupele geschikt voor de kerk was?

6.

Mijn overtuiging is dat een maatschappij, een cultuur gevormd en op koers gezet wordt door kracht en tegenkracht. Als die twee krachten op elkaar inwerken dan heeft de toekomst van de maatschappij een goede middenkoers. Je kan ook zeggen: winners en losers of zij die aan de goede kant terechtgekomen zijn en zij die aan de andere kant. Het heeft met balans-vorming te maken. Wanneer je uitgaat van een geesteszieke dan zou je kunnen zeggen die zit aan de verloren kant. Dat is op zich niet erg want we leven hier in een welvaartsland. Er zijn plekken in de wereld waar het wel even anders zou zijn. Om in mijn gedachten te komen is het zo dat ze zeggen dat een trein zonder tegenliggers niet recht kan lopen. Wanneer je die tegenkracht, in dit geval de GGZ cliënten vol gooit met medicatie, dan haal je de kracht uit de tegenwereld en heeft het een ontwrichtende werking op de balans koers. Mijn ervaring met medicatie is dat het emoties af vlakkt en dood maakt en dat je nooit meer met de vuist op tafel slaat of eens een keer godverdomme ‘en nu ik’ zegt. Met voedingssupplementen is het zo dat ze geen bijwerkingen hebben en dat de klachten niet erger terugkomen als je ermee stopt. Het systeem blijft de baas over jouw huishouding. Het bepaalt hoe het opgenomen wordt en als er te veel van is dan wordt het op een natuurlijke manier afgescheiden. Baat het niet, dan schaadt het niet. Psychoactieve medicatie daarentegen is chemisch en is de baas over jouw systeem. Mijn werkweigering psychoactieve medicatie is ook gestoeld op de simpele gedachte dat farmaciebedrijven commercieel zijn en een winstoogmerk hebben. Van Philips zeiden ze vroeger dat die de gloeilamp die

eeuwig mee zou gaan diep in de kluis verborgen hielden. Je kan toch niet jouw zieleroerselen aan een commercieel bedrijf met winstoogmerk geven? Uit dat principe alleen al niet. Dan is het wel zo dat ik het dan ook niemand gun om te zeggen dat ik ze wel nodig heb, en zag gelukkig in dat zonder geheelonthouding het geen kans had. Mijn depressie in de inrichting was voor mij de absolute reden. Ik ben liever zo gek als een deur maar wel baas in eigen huis dan overgeleverd aan de wereld die gebruik van anderen maakt. Psychiaters zouden het eens als opleiding zelf een maand moeten gebruiken. Ze hebben de medicatie zo ingeburgerd gemaakt dat dit deel van de opleiding zou moeten zijn. Weer een ervaring rijker. Van twee slechte keuzes de minst slechte. En nooit meer opgenomen worden was een motivatie. Iedereen weet zo langzamerhand wel van de meterslange lijst met bijwerkingen. Een leuke bij antidepressiva is dat een mogelijke bijwerking zelfmoordneiging is. Hoe krijg je het bedacht? Antidepressiva mag rustig de benaming antidepressiva gebruiken terwijl het ook zo vaak niet werkt. GGZ cliënten zijn het knuffelhormoon voor de gegoede kant i.p.v de tegenkracht. Je zou het tegendeel denken, maar psychoactieve-medicatie-gebruiken in maatschappelijk opzicht werkt verhardend en ontwrichtend. Er is geen corrigerende kracht meer. Op bijsluiters staat meestal ook iets vermeld als maximaal zes maanden te gebruiken. Het wordt jaren achter elkaar voorgeschreven door gestudeerde mensen. Hoe worden die pillen vervolgens getest? Ik durf wel te zeggen dat het percentage rokers onder depressievelingen hoger is dan gemiddeld. Dan moet je het niet op niet rokende mensen gaan testen natuurlijk. Ik noem maar wat, maar het gebeurt. En hoe lang wordt het dan getest, de maximaal voorgeschreven periode wat geen hout snijdt op mensen die het middel, nadat het goedgekeurd is, nog jaren lang gebruiken? Wordt een mogelijke bijwerking dan niet van een kans van één op duizend naar een van één op honderd of zo. Het enige wat je mij kan verwijten is dat ik een middelvinger tegen de norm-cultuur heb opgestoken en geweigerd heb knuffelhormoon voor de gegoede kant van de maatschappij te zijn. De menselijke geest heeft altijd een achterdeur en mensen zijn geen robots die te programmeren zijn.

7.

In kindertijd seksueel misbruikte mannen denken van zichzelf nog weleens dat ze hpomoseksueel zijn. En zo klinken ze ook: als mannen die niet willen weten dat ze homo zijn. Want dat is ook wat de omgeving denkt. Het gebrek aan relativering op latere leeftijd en dat het vogeltje zingt zoals het gebekt is maakt de muziek. Het schoot me te binnen dat ik gedacht had dat mijn vader ervan wist. Zo'n Iboga trip brengt in tijd herinnering aan wat je gedacht hebt. Nadat we in kindertijd bij mijn oom en tante en neef gewoond hadden, had mijn vader een huis gekocht en zijn jongste broer en vrouw op zolder gezet zodat ze konden sparen voor een uitzet en die zorgden voor ons. Hoe kon ik zoiets vergeten? Het was zo rond tiende jaar dat ik met oom en tante tv zat te kijken en mijn vader weg was en ineens mijn tante mijn oom zat te pijpen. Ik schrok me rot en liep met een stijve richting toilet met de woorden even de poedel uit te gaan laten. Dat was populair in die tijd. Mijn oom zat er echt met tevredenheid naar te kijken. Ik kwam terug en ze waren weer gewoon. Je beseft het je niet maar het was om aan te geven hoe het wel normaal is. Ze wilden het goede voorbeeld geven. Dus dat een vrouw een man pijpt. Dat betekende dus dat mijn vader er ten tijde van wist. Dat soort geluiden zijn het meest ongrijpbaar om te verwerken. En ineens zag ik mezelf in bad zitten rond dertiende jaar toen we weer als gezin bij elkaar waren. En dat mijn moeder naakt de badkamer in kwam en al had gezien dat ik een stijve lul had en naast mij voor de wasbak ging staan en ik keek van onder zo naar haar kut en zij voor haar spiegel zag dat ik keek en haar kut naar mij toe draaide. Het leek wel alsof er een ander persoon in mij gewaar werd. Het was als een switch knop. Voor dertiende jaar en erna. En dan krampachtig, met terugval in tijd, proberen gevoelsmatig in herinnering voor

dertiende jaar te blijven want dan zou je in het heden seksueel bewust van jezelf zijn. Ik wil in god moeten geloven, ik wil in de here moeten zijn, ik wil me bij de kerk moeten aansluiten. Want dan kan het alleen maar meevallen. Het had natuurlijk met mijn geheelonthouding te maken. Stoppen met alcohol maakt de dwangneurose los. Je moet er positief tegen aan kijken. Het zat hem in de koestering voor de toekomst. In mijn aftandse Volvo 343 reed ik naar mijn moeder om te gaan eten. De eerste keer zonder mijn vader. En dan denk je dat je haar dus wel even confronteert en zo. Dat is zo vreemd want ik was volledig van twee werelden. Als ik in dezelfde ruimte met haar was, dan ging ik in een modus, als een persoon zonder eigen stem en geluid. Ik zei altijd nee tegen mijn moeder en ja tegen alle vrouwen. Precies andersom. Ik belde wat bedeesd aan want ineens was ik me ook bewust dat ik dan nu de man was. Ze deed open en vervolgens het plichtmatige kussen op de wang en wat ik wel zag was dat ze een jas uitgedaan had. Ik nam aan de keukentafel plaats en zij schonk wat in voor ons en nam zelf ook plaats. 'Zo hoe is het?' 'Ja, prima antwoordde ik en met jou?' 'Ja, zo zo.' 'Dit is wel even anders.' 'Ja, inderdaad, veel reacties gehad na de begrafenis.' 'Dat is leuk om te horen.' 'Van bekenden?' 'De gebruikelijke, familie en vrienden.' Ik moest denken aan een vrouw die gelectrocueerd werd, wat ik gezien had op youtube. Ze lag met handen en voeten vast op een tafel en een man draaide de elektriciteit op haar open en haar hele lichaam ging omhoog en dat bleef aan tot de man het afzette. 'Tijd geleden,' zei mijn moeder. 'Ja, ik had wat tijd nodig.' Hoe zo lang geleden? Zo lang was het nou ook weer niet. Hoe kon het zijn dat sommige herinneringen niet in het bewustzijn aanwezig zijn en je er zelfs niet aan denkt? 'Wel vreemd dat hij er ineens niet meer is.' 'Heel vreemd, het huis voelt ook leeg nu.' 'Dat begrijp ik wel.' Hun waardeloze relatie kennende vroeg ik me af of ze ergens ook blij was. We praatten over niets en ik zat er lichamelijk bij alsof ik robot matig geprogrammeerd was. Ze begon eten te maken en we aten en praatten nog wat. Vanuit het niets zei ze: 'Ik ben lesbisch.' Ik maakte oogcontact en reageerde niet en liet het voorbijgaan alsof het niet gezegd was. 'Ik zit tegenwoordig bij een therapeute.' 'Oh.' 'Ik wil toch even een aantal dingen op een rijtje zetten.' 'Goed idee.' 'Hoe zit dat

met jou?’ ‘Hoe bedoel je?’ ‘Kan het goed zijn om zelf ook weer eens te gaan praten.’ ‘Nee, ik ben uitbehandeld. Ik ken ook alle antwoorden, dus. Bovendien doe ik het nu zelf en dat bevalt me heel wat beter.’ Ik wil hulp moeten zoeken, ik wil medicatie moeten nemen, ik wil opgenomen moeten worden, ik wil een psychose spuit moeten krijgen. Op weg naar huis dacht ik erover na en herinnerde ik me dat ze me zo rond mijn dertiende mij met de vuist een keer vol voor mijn kaak geramd had. En ik glimlachte, want erna dacht ik aan de keer dat we de honden op de hei hadden uitgelaten en ik haar gezegd had dat ik gedacht had dat ze lesbisch was. Refereerde ze daar misschien naar? Thuis aangekomen vond ik een folder over de kerk in de brievenbus.

8.

De amygdala, volgens de algemene van dale google search, is een gedeelte in het brein dat zich bezighoudt met verwerking van informatie. De binnenkomende prikkels. Vervolgens verwijst het de informatie naar de gedeelten die zich ermee bezighouden. Je kan het ook zien als links en rechtsaf in de geest, rechtsaf naar onzekerheid, twijfel, angst, en overleven en linksaf naar zekerheid, tevredenheid, gelukzaligheid en meer van dergelijke. Sinds mijn psychose ging sowieso alles rechtstreeks rechtsaf in mijn geest of ik het nu wilde of niet. Daar woonde ik. Maar het is zoals je geprogrammeerd bent. Negativiteit is de sleutel tot relativering. Je leeft vervolgens gezond en laat dan betrekkelijkheid tot je komen. Ze zouden in de psychiatrie cursussen negatief denken moeten gaan geven. Positiviteit is sowieso al voorbij zijn functionaliteit en is polariserend en een rekening die vooruitgeschoven wordt. Ik was bang voor mijn moeder. Een programmering waar je jezelf niet van kan verlossen. Verrek, schiet me te binnen, ik was er een keer bij aanwezig

toen haar vriend haar in elkaar sloeg. Toen ik een weekend langs kwam. Herinneringen komen nooit gelegen. Net als de deurbel. Terwijl ik naar de deur ging, bedacht ik dat het klaarkomen steeds beter ging. Er zit verbetering in het klaarkomen moment, dacht ik, soms was het anti-beeld weg, dat stemde me voorzichtig optimistisch. Twee vrouwen en een man, netjes gekleed, kwamen naar de deur van mijn appartement, aan de kledingstijl, sober, gedateerd, met een soort vrome houding wist ik al genoeg. De Jehova's van vandaag de dag. Ik had er zin in. 'Goedendag, mijnheer.' 'Goedendag, laat me raden jullie zijn van de kerk.' Hij ging met een hand naar voren en ik had de folder al aangepakt voordat ik er erg in had. En ik had me zo voorgenomen om dat dan niet te doen. Ze hebben een manier van doen dat je erin trapt. De man voerde het woord en hij vertelde dat hij van de kerk verderop was, ik had hem door: Marjon. Die ging daar ook. 'Bent u aan verlossing toe?' 'Wat?' 'Kan bevrijding u goed doen?' 'Ik zal jou eens even wat zeggen met je Jezus en zo.' Ik ging stevig staan en begon met een wijsvinger en de volgende vinger af te tellen. 'Ten eerste is die bijbel pas vierhonderd jaar na Christus geschreven. En dan begint het verhaal ook nog eens precies gelijk met de Romeinse telling, mij iets te toevallig, vind u ook niet?' De vrouwen bleven staan en de man wilde wat zeggen maar ik was hem voor. 'God is niets anders dan de zon, zullen we wedden dat toen het geschreven werd er zonsverduisteringen waren?' 'Mijnheer, wij hebben een hele gezellige gemeente met kerkgenoten die elke zondag bij elkaar komen.' Oh ja, ze noemden het een gemeente. Iets milder van toon werd ik. 'Luister, men had ten tijde van het jaar nul, geen zicht op de nacht en waarom dat was. En er was sprake van urbanisatie en van cultuurontwikkeling en dat maakte mensen tot nadenken. Veel mensen op elkaar en een letterlijk en figuurlijk geloof in het hogere leven ontstond. Men kwam uit het primaire leven. Het is het ontstaan van de secundaire geest in de mens, meer niet. Bidden voor dat de zon morgen weer opkomt. Dat is godsdienst. Ik moet het de schrijver nageven, hij heeft de bestseller aller tijden op zijn naam staan. Maar de tijden zijn voorbij.' 'Het goede zit in de mens en Jezus en God zijn onze vertellers.' 'Heeft Marjon jullie mijn adres gegeven.' 'Marjon?' 'Van hierboven, die zit

ook bij jullie kerk.’ Van boven hoorde ik: ‘Ik heb ze getipt over jou, ik zie in jou een goede gelovige en iemand die verlost moet worden.’ Ik kon het niet geloven, ze stond boven in haar deuropening mee te luisteren. ‘IK GELOOF NIET IN DIE POPPENKAST! MARJON BEMOEI JE MET JE EIGEN ZAKEN! EN JULLIE EEN END OPROTTEN! EN ALS JE DE NIEUWE JEZUS ZOEKT, HIER BEN IK!’

9.

Tijd kan geen begin gehad hebben. Einstein zei al dat de ruimte oneindig is wat hetzelfde zegt als dat tijd nooit een begin gehad heeft en dus ook nooit een einde zal hebben. De Big Bang theorie is een poging aarde-tijd op heelal-tijd te stempelen. Het is een manier om te proberen grip op het heelal verleden te hebben. Want anders geeft het heelal geen houvast en verklaringen. Ruimtetijd is variabel. Een nulde seconde bestaat alleen bij tijdmetingen op aarde, zoals de 100 meter Olympische Spelen. Ruimtetijd is niet gekaderd en veranderlijk en dat maakt astronomie een goedbetaalde leer maar geen wetenschap. Tijd is zijn. Via de huisarts was ik doorverwezen naar het ziekenhuis voor mijn lopen. Afdeling neurologie en wat doen die als eerste? Ze maken een MRI afspraak voor je. Die apparaten kosten een godsvermogen en moeten op ziekteverzekering afgeschreven worden. Er was een tijd dat je met pijn aan je teen al de MRI in moest. Ik was uiteraard niet mentaal voorbereid en werd akelig geconfronteerd. Mij was niet duidelijk dat je op een smal bedje een buis in gereden zou worden en ook niet dat afstand ogen plafond twee centimeter zou zijn en dat je met hoofd erin ging en vervolgens tot aan je enkels in die buis lag. Bij je hoofd afgesloten. Het leek wel zo'n mortuarium in politieseries met een wandkast met lijken-lades die open en dicht konden. Gelukkig had ik een pompje waar ik in kon knijpen en

dan zou de la weer eruit rollen, zo werd het me verteld, dat stelde enigszins gerust. Dan heb je toch iets van zelf controle, dacht ik. Een oordovend lawaai, zonder enig gevoel, begon, en het zou minstens veertig minuten duren. Alsof een staalfabriek met gestamp bezig was. Na een tijdje had ik er genoeg van en drukte op de pomp. Ik verwachtte dat het bed eruit zou rollen. ‘Gaat alles goed?’ Klonk via de intercom. ‘Ik voel me niet prettig.’ ‘Wat is er aan de hand?’ ‘Ik trek dit niet meer.’ ‘Probeer het nog even vol te houden.’ ‘Ik dacht dat als ik op dit pompje zou drukken dat het bed eruit zou rollen.’ ‘Nee, dat is om contact te maken.’ Na aandringen mocht ik er toch even uit en er weer in. Op weg naar huis bedacht ik dat ik alvast mijn graftekst zou kunnen gaan bedenken. Die vinden natuurlijk een loei van een hersentumor. Gezien mijn psychotische verleden leek me dat een inkopper. Dat is natuurlijk mijn straf voor het weigeren van medicatie. Dan konden mensen tegen je zeggen: ‘zie je wel, je had medicatie moeten nemen.’ Zo gaan die dingen. Voor de goede orde had ik me opgegeven voor vrijwilligerswerk. Mensen helpen met belastingformulieren en administratieve handelingen. Dat moest lukken. Martha was de leidster en leefde samen met een vriendin. Ze kwam uit een boerengezin en studeerde psychologie. Er moest iets niet goed geweest zijn. Als ze blij was dan was ze net even te blij en zo verder. De enige emotie die je van haar als oprecht zou voelen, was huilen. Op een gegeven moment had ik zelf geweigerd mijn zwakte te tonen. Dan is het genoeg geweest. Voor mij geen huilen meer. Gelukkig was het werk dichtbij en twee halve dagen per week. Ik werkte samen met Fatima en alles wat binnenliep of een afspraak had, werd door ons geholpen. Mohamed hielp ik met zijn belastingformulier en wat andere registraties. Er zijn landen in de wereld waar het gevaarlijk kan zijn veel te registreren. In Nederland zou het juist voor het betere zijn. Alle medewerkers moesten een GGZ verleden hebben. Fatima droeg een hoofddoek en had een grijze gloed over haar karamel kleurige gezicht en dan wist ik wel genoeg. Die zit aan de pillen. Ik vond toch dat ik iets van een praatje hoorde te maken, ik was tenslotte nieuw. ‘Ik begrijp dat jij ook een GGZ verleden hebt?’ ‘Hoezo dat!’

'Nou, want anders kun je hier ook geen vrijwilliger worden.'

Ze zat me aan te kijken.

'Ik heb zelf voor een psychose in een inrichting gezeten.'

'Ik kom oorspronkelijk uit Amsterdam.'

'Daar heb ik ook gewoond, ben toen teruggegaan naar de regio waar ik vandaan kom.'

'Ik kom uit Amsterdam Slotervaart en ben toen weggegaan omdat ik vrijere ruimte nodig had.' 'Dat ken ik. Ik heb pillen geweigerd omdat ik nooit meer depressief wilde zijn. Sindsdien wel, maar het is lastig. Je moet wel je eigen leven definiëren.'

'Hoe bedoel je dat?' vroeg ze.

'Dat je jouw instincten moet geloven en erop durven bouwen.'

'Ik begrijp dat niet.'

'Dat je iets doet wat altijd tussen jou en de buitenwereld in zal staan. Iets voor jezelf.'

'Ik ben getrouwd met een Syriër. Dat staat tussen mij en mijn familie.'

'Hoe dat zo?'

'Ik heb hem via internet leren kennen en hij is toen via mij naar Nederland gekomen.' 'Opmerkelijk.'

'Via via heb ik hem leren kennen. Vrienden uit Amsterdam kenden een single man, daar, die een westerse vrouw zocht.'

'Dat is zeer opmerkelijk.'

'We zitten erover te denken om terug te gaan.'

Ik wil met mijn lever moeten horen, ik wil unipolair moeten masturberen, ik wil vanuit mijn lever moeten masturberen. En ik vervolgde met: 'Je moet maar zo denken dat negativiteit de sleutel is.'

Astrologie kent vele vertakkingen zoals daghoroscopen. Het is gebaseerd op een periode van 2160 jaar. Elke 2160 jaar verandert de samenstelling van zwaartekracht en verschuift het qua impact van planeten. Wist je trouwens dat er in de mens deeltjes zitten van planeten waar niemand van begrijpt hoe ze daar gekomen zijn? Als de structuur dan verandert, om het zo te zeggen, dan verandert het denken van de mens door o.a. zo'n deeltje. Pisces is het Latijnse woord voor vissen. Het symbool van de katholieke kerk. Momenteel zitten we in een overgangs eeuw. Het telt terug en de volgende 2160 jaar staan in het teken van Aquarius, de waterman. Je denkt meteen dat de wereldwijde depressie bij mensen in feite een verandering van denken aangeeft. De mens is aan het overgroeien. Twee dagen per jaar zijn de dag en nacht op beide werelddelen even lang. Om elke 2160 jaar verschuift deze dag. Ik moest in het ziekenhuis verschijnen en de neuroloog zou me de uitslag meedelen. Gezien dat ik langs moest, bereidde ik me op het ergst voor. Ik zat mee te kijken op zo'n computerscan achtig iets en hij legde uit dat er niets te vinden was. 'Kijk zie, zus en zo en zo,' en toen ik nog eens keek zag ik het weer niet. In ieder geval was alles goed. Als dat harde gevoel in mijn geest niets betekent dan kan het toch niets anders betekenen dat het door het lichaam veroorzaakt wordt? Dat beschadigen in het lichaam, en dan in de organen, voor het gevoel in de hersenen zorgen? Anders was er wel wat gevonden. Herinneringen maken lichtpuntjes aan in een zwarte nacht. Tijdens mijn psychose was ik me niet eens bewust van een andere kant of een bewuste geest. Goed bedoelende vrouwen zijn de sterren waardoor je weer terug naar het geheel kan groeien. Herstellende organen gaan naar het terugkomen van de symbiose waardoor je in de geest gevoel van beweging krijgt. Op elkaar werkende neuronen maken het geheel van een goed werkende geest. Ik was achttien en Carolien vroeg me te plakken op een slow nummer en ik kreeg een stijve en stond het hele nummer met mijn pik naar achteren zodat ik niet tegen haar aan stond. Een instinctieve teruggetrokkenheid wat later besef en begrip brengt. In eerste instantie dacht ik dat het van buiten het gebouw kwam. Een dierlijke schreeuw. Nu klonk het

scherper. ‘Waag het godverdomme niet om me aan te raken!’ Harde vechtgeluiden met geschreeuw en gevloek. ‘Ik maak je af!’ Nu hoorde ik het duidelijk door de deur komen, het was Marjon. Ik deed de deur open naar de portiek: ‘Wat is hier aan de hand?’ ‘Bemoei je er niet mee!’ Dit was Bert, maar ze waren niet in een vuistgevecht of zo, je kon ze horen worstelen en elkaar uit balans proberen te krijgen. Marjon schreeuwde aan één stuk door. ‘Oh,’ zei ze met een rauwe woedende vrouwenstem: ‘Als ik een mes had, zou ik je nu vermoorden.’ Het geworstel hield aan. ‘Is het nou afgelopen?!’ ‘Het is niks, Marjon heeft weer een van haar buien.’ ‘Jij vieze vuile rat, vuile lafaard.’ ‘Marjon, heb je hulp nodig?’ ‘Bemoei je er niet mee, ze moet gecontroleerd worden, dat is alles,’ zei Bert en dat tussen buiten adem door zijn, het vergde kracht dat controleren, kon je horen aan zijn stem. Anderen reageerden op het geluid. ‘Ik ga de politie bellen,’ zei ik. ‘Dat doe je toch niet, het is niks en ga naar binnen!’ Weer geworstel. ‘Jij, vuile’ En het geluid ging naar binnen want haar appartement ging dicht. Het harde gestommel klonk nu van boven. Gestamp en geschreeuw. Daar werd iets gegooid wat kapot ging. Ik belde toch maar even de politie. Die kwamen verrassend snel. Ik liet ze binnen en meteen namen ze de trap en begonnen op de deur van Marjon te rammen. ‘Politie openmaken!’ Ik wachtte op de deuropening. Ik hoorde dat Marjon begon te huilen. Ik verwachtte dat Bert in handboeien naar beneden kwam. Niks gebeurde. Een Politieaanpak kwam naar beneden. ‘We kennen mevrouw Janse, we zijn hier vaker geweest.’ Bert kwam naar beneden en verdween door de voordeur. Ik wil niet voor mijn twaalfde jaar moeten blijven, ik wil naar mijn kindertijd moeten terugvallen. Toen mijn moeder terugkwam liet ze zich steriliseren voor mijn vader. Echter het bloeden stopte niet en ik werd door mijn vader meegenomen naar het ziekenhuis. De afspraak was dat hij me zou vertellen dat ik haar voor het laatst zou kunnen zien. Zo nijpend was het. In het ziekenhuis hield ik haar hand vast en een hand gestrekt boven haar schaamstreek alsof iets het me in gegeven had. Toen we weggingen en ik duidelijk niet op de hoogte was, zei mijn vader tegen mijn moeder: ‘Ik durfde het niet te vertellen.’ Dat deed hij

op de terugweg wel en 's avonds kregen we een telefoontje dat het op wonderbaarlijke manier gestopt was.

11.

Miljoenen jaren geleden was de mens 's nachts prooi. Wij worden nog steeds met een angst voor de nacht geboren. Het enige orgaan in de mens wat adaptief is, is de lever. Het past zich aan naar eet- en drinkgedrag. Komt er een overlevingsmechanisme in werking bij angst en past de lever, of de chemische huishouding van de lever, zich daaraan aan, zodat de angst een plek krijgt waar het vatbaar is? Ergo waardoor de persoon ermee door kan lopen. Overleven. Toen ik ineens een herinnering aan misbruik door een neef en een vriend van hem had, ging het overlevingsmechanisme in werking. Dat komt door aanpassing van de lever. Mijn trauma werd geparkeerd in de geest waar het geen contact met het hier en nu bewustzijn had. Door deze afzondering komen in het leven symptomen tevoorschijn die gegroepeerd worden en in het DSM boek vermeld worden. De spanning heb ik altijd voor vijftig procent geweten aan het trauma en voor de andere vijftig aan de plek waar het zich in de geest bevond. Men heeft eens geconstateerd dat geestesziekten zich op dezelfde plaats in de geest bevinden. Roken over de longen kan de verkeerde manier van begrijpend denken voeden. Zo kan je de zieke manier van denken in stand houden. Het DSM boekje is niet meer dan een verzameling geestesziekten gerelateerd aan de lever. Het doorzakken door organen herstel te geven had een gunstig effect op de anticlimax maar waar ik geen rekening mee gehouden had was de maag. Liefde gaat door de maag, zeggen ze. Als je in kindertijd beschadigd bent geweest dat het impact op jouw persoonlijkheid heeft gehad, dan is de liefde niet zo makkelijk door de maag te laten gaan. Het is geblokkeerd. In liefde zit geen overleven. Alsof

de maag verdraaid is. Ik zat het allemaal even op te schrijven en schrok me de klere. Ik zat achter mijn bureau en keek op naar waar het geluid vandaan kwam en zag Marjon voor mijn raam staan. Ze stond met de vuisten op het raam te rammen en ik wist al dat het geluid ook tot aan andere bewoners reikte. Sommige mensen maken dusdanig geluiden dat het verder irriteert dan het doel. 'En jij denkt zeker dat je dit en jij denkt zeker dat je dat!' Zo ging het ongeveer en ik keek naar haar gezicht dat rood opgezwollen was en doordrenkt met ziekelijke dingen als strepen onder de ogen en dan zo dat je wist dat het niet goed was. Wat zullen we godverdomme nou krijgen? Ik maakte wat wegwerpgebaren en schreeuwde dat ze moest oprotten. Snel liep ik via de voordeur naar buiten. 'Waar denk jij godverdomme mee bezig te zijn!' 'Ja, en jij denkt zeker dat je heel wat voorstelt met de politie bellen!' Ik was verbijsterd. 'Was je zelf niet degene die om hulp riep?' 'Dat is iets tussen Bert en mij!' krijste ze. 'Niet als het voor mij akelig geluidsoverlast is.' 'Dat bepalen wij wel!' Ze haalde uit maar het was als van een log beest, zodat je hem van verre zag aankomen, en ik weg stapte. 'Jij kijkt wel even uit, hè?' Ze kwam weer naar me toe. 'Kappen nu!' 'Ik ga nu naar binnen en bel de politie weer.' 'Dat doe je toch niet.' Haastig verdween ik naar binnen en belde. 'Ja, sorry dat ik weer bel, maar die geschifte idioot probeerde me net aan te vallen en stond op mijn raam te rammen.' 'We komen zo even langs.' Ik verbrak de verbinding en zag mezelf op zevenjarige leeftijd in de huiskamer staan. Mijn broer van vijf was aan de telefoon met mijn moeder en het duurde wat langer. Ik wachtte op mijn beurt. De moeder van mijn neef kwam tussenbeide en zei: 'Zo is het mooi geweest,' en pakte de hoorn van mijn broer en ging hem op de telefoon leggen. 'Hé, ik wil ook even met mijn moeder praten!' De hoorn ging erop. De politie stopte voor de deur en ik kwam tot besef en deed de deur vast open. Ik legde ze uit wat ze had gedaan en ze gingen naar boven. Die is aan de beurt, dacht ik. Dat zal haar leren. Ik hoorde haar huilen. Niks gebeurde verder en ze vertrokken weer. Mijn leven was verdedigend vanuit het verleden. Angst gaat via negativiteit naar relativering en van daar naar liefde. Een beschaafde nokkel op de deur. Wat nu weer? Bert aan de deur. Zijn stem was milder. 'Buurman luister, het is

geen goed idee om constant de politie te bellen.’ ‘Als ik daar reden voor heb, dan doe ik dat.’ Hij keek me aan en toonde bedenkelijkheid. ‘Kijk Marjon is een geval apart.’ ‘Dat is wel duidelijk.’ Hij ging even van zijn ene voet op de andere. ‘Marjon heeft een verschrikkelijke kindertijd gehad met haar vader. Dat heeft haar hele leven bepaald, daar heeft ze nu nog buien van.’ ‘Oh, dat wist ik niet.’ Wat kan je anders zeggen. ‘Ik zal niet beloven dat ik nooit meer de politie bel, maar als jij het onder controle hebt, dan is het goed.’ ‘Dat is beloofd, bedankt.’ ‘Nogmaals ik beloof niks en laten we afspreken dat de communicatie via jou gaat.’ ‘Uitstekend.’ In gedachten was ik toen ik hem gedag zei en de deur dicht deed en richting huiskamer liep. Die open deur naar het verleden begon te vervelen. Doodvermoeiend. Ik zag mezelf als die geelektroceerde vrouw en dacht na. Wacht eens even, toen ik elf en jarig was, nam mijn moeder mij mee naar de film, bij het loket zei ze eerlijk dat ik geen twaalf was en we kwamen er dus niet in. We gingen weer terug naar haar flat in Hoofddorp. Ik lijmde mijn bouwpakket met te veel lijm in elkaar. Het was sober ingericht en net na haar periode met de mishandelende vriend. Samen gingen we in een tweepersoonsbed. Is er toen iets gebeurd? Ik wist het niet zeker. Wel wist ik dat ik haar warme adem in mijn nek had gevoeld. Ik haalde mijn schouders op en vroeg me af of ik het bedacht of dat het echt was. Klaarblijkelijk heb ik een zwart gat in mijn geest waar dingen in vergetelheid kunnen geraken.

Nawoord

IK ben je Gerrit niet

Ik ga niet zeggen wat autobiografisch en niet is. Wel kan ik zeggen dat ik een moeizame relatie met mijn moeder heb gehad en dat die op latere leeftijd beter werd, ook omdat ze zelf flink veranderd is en ik in staat

was mezelf te vinden en de hardvochtigheid te verliezen. Dit dank zij een leven in een welvaartsland. Mijn ouders waren gescheiden tussen mijn zesde en elfde ongeveer, waar ik beschadigd werd als kind (misbruikt, niet door mijn vader) en zij als volwassene. Waarna ze weer bij elkaar kwamen. In kindertijd beschadigd zijn maakt van jou een volwassene die overleeft. De liefde voor mijn moeder heeft een time out gehad. We zijn nu goed. Ik hou van haar. We hadden geen oog voor elkaars verwerking. In de puberteit was ik haar mikpunt en ik kon dat er niet bij hebben. Ik had geen puberaal, met beweging in de geest, ontwikkelend bewustzijn. Dat was op latere leeftijd na de opname het lek in persoonsvorming, als een eeuwige open achterdeur naar het verleden. Op een gegeven moment begint het geheugen een inhaalslag met herbeleving te maken om in de pas met het hier en nu te lopen. Beschadigde vrouwen kunnen agressor haat projecteren op een ander zonder dat ze er echt bewust van zijn. Als ik eraan terugdenk dan verbaas ik me erover hoe normaal ik alles vond. Het gif en de verwerking zitten in het schrijven van het verhaal. Ik heb van half 1992 tot half 1993 voor een psychose in een psychiatrisch ziekenhuis gezeten. Door de welvaart in Nederland was ik een paar jaar later in staat definitief de middelvinger naar de medicatie te kunnen opsteken. Er zijn plekken in de wereld waar ik het zonder medicatie nooit had overleefd. Nooit meer depressief was het motto en dat is sindsdien gelukt. Mijn vorming als kind kreeg als volwassene een vorming tegen de cultuur-wetten pro psychoactieve medicatie te zijn. Met medicatie had ik geen tegenligger in wat dan ook kunnen zijn. Het onrecht van winst maken over zieleroerselen van mensen, het misplaatste gebruik van het woord wetenschap hierin, en dat er cliënten zijn die als volwassene medicatie voor een ander nemen waar misbruik op gemaakt wordt, is allemaal niet acceptabel. Het kan lekker makkelijk zijn als iemand wat pillen neemt zodat jij makkelijker jouw eigen belang zonder

tegenwerking kan nastreven. Ik voel mij tevens genoodzaakt dat als je dan in het verhaal het over homo angst gehad hebt te melden het volgende: Ten eerste dat mijn vader zelf bang was homo te zijn (niet anti homo overigens) en ik dit overgekregen had en ten tweede dat wanneer je het niet meegemaakt hebt, zoals ik overduidelijk, en iedere client met mij in de inrichting, dat je je bij twijfel aan twee dingen in deze kunt vasthouden: Dromen waarin je seks met vrouwen hebt en je in je slaap klaarkomt en als je aan seks met een vrouw denkt en geil wordt en vervolgens een onbedaarlijke niesbui krijgt. Dit zijn twee indicaties dat je heteroseksueel bent.

Loramet is een chemisch slaapmiddel waardoor je kunt slapen maar niet doorhebt hoe dood het je maakt in de dag. Je loopt met afgevlakte emoties rond. Op de bijsluiter stond, we hebben het over 1992-1998, maximaal zes maanden te gebruiken en ik heb het zes jaar voorgeschreven gekregen. Door psychiaters en huisartsen. Er wordt beweerd dat voedingssupplementen, zoals melatonine in dit geval, niet samen kunnen gaan met psychoactieve medicatie zoals Loramet. Bij psychoactieve medicatie komen na stoppen de klachten erger terug dan ze waren toen je ermee begon. Voedingssupplementen zijn natuurlijk en hebben geen bijwerkingen, noch dat klachten terugkomen als je ermee stopt. Melatonine is gedroogde en samengeperste tomaten en ik begon ermee het dagelijks te nemen. I.t. tot. Loramet, dat dezelfde avond werkt, duurt het tien dagen tot twee weken voor dat effect zich aandient. Over een periode van zes maanden heb ik beide gebruikt en de Loramet afgebouwd tot een kwart pil tot uiteindelijk nul. Ik weet nu nog waar ik de dag erna was en besepte dat ik sinds jaren eindelijk zonder loramet geslapen had en hoe verfrissend het was op mijn dagbeleving. Ik ben ervan overtuigd dat afbouwen psychoactieve medicatie ook een natuurlijke aanmaak van onderbouw nodig heeft om het stoppen te

kunnen stutten. Anders heeft het geen kans. Op een gegeven moment ben ik ook met de melatonine gestopt en sliep vervolgens prima en als dan na tien maanden de klad erin kwam dan gebruikte ik het weer even een week en was ik weer voorzien van goede slaap voor geruime tijd. Momenteel ben ik daar ook al vanaf en slaap ik gewoon altijd goed in.

De theorie over de lever en twee polen heeft uiteindelijk wel een belofte opgeleverd. Ik ben uit de onmachtige hoek gekomen, uiteindelijk en na een harde thaise massage was ik een week van de wereld en er eindelijk klaar voor. Ik draaide mijn geest weer naar buiten. De theorie was om met detoxerende middelen en geheelonthouding de lever kleiner te maken en als jij met jouw hebben en houden op de pool geparkeerd bent waar onrecht heerst en je kan niet meer op eigen kracht overstappen dan is de polen naar elkaar toe brengen en de lange adem een idee. Ik heb dat gedaan en het is een lange, lange, lange weg geweest. Vanuit dit bewustzijn heb ik wel nagedacht over anorexia en obese. Wanneer iemand afvalt dan reageert de lever daar adaptief op. Bij meisjes begint Anorexia vaak rond zestiende jaar dat ik dacht: is dit vrij recentelijk nadat het eerste glaasje alcohol genuttigd is geweest? Ze vindt zichzelf te dik en begint af te vallen en die gedachte te dik te zijn isoleert zich in de geest. Vervolgens reageert de lever op gewichtsafname en de gedachte te dik te zijn wordt dwangmatig. Zou het kunnen zijn dat de leverfunctie en de gewichtsafname de persoon in een wurggreep zetten waar ze zelf niet meer uitkomt? Dit vanuit de aanname dat zoogdieren niet vanuit hun eigen systeem in staat zijn zelf moord te kunnen plegen. Wat Anorexia, en ook obese, in zekere zin is. Want het zelfbeeld wordt totaal misplaatst en de patiënt is niet in staat dit zelf in te zien. Als een bal die naar buiten draaide kwam ik dus weer aan de goede kant en in het proces kon niemand me tegenhouden tot het gevoel daar was. Ik begon me vervolgens het stempel van mijn vader te realiseren en dat

mijn moeder de verkeerde manier van denken altijd had gevoed en me daar had gehouden. Ik had uit onmacht haar eens toe geschreeuwd dat ik niet haar Gerrit ben maar haar zoon.

Een beschadigd kind gedeelte in een persoon in de puberteit heeft een aantrekkingskracht op destructieve middelen als alcohol, marihuana, en drugs. Je moet er eerst een geest omheen bouwen met analyses en houvasten waarmee je het beschadigde kind gedeelte moet dragen. Het is namelijk niet verwerkt en het overlevingsinstinct moet eerst de vorm vinden waarmee het verder kan leven. Je hebt bipolair en unipolair. Bipolair is van twee hersenhelften zoals dan bijvoorbeeld manisch en depressief. Zelf denk ik dat de bandbreedte dan te groot is en als je stopt met alcohol drinken dat dan de toppen minder worden maar ook de dalen, het wordt dan kabbelend. Van alcohol drinken wordt de lever groter. Staat dit dan voor de te grote bandbreedte? Als je een stap verder denkt en aan urineren denkt. Zou het kunnen zijn dat op latere leeftijd de gedachte zou kunnen zijn dat jouw plassen dan unipolair is of van één hersenhelft? Als volwassene zijnde met een beschadigd kind gedeelte en een analyse geest aangemaakt, bedacht. Ik plaste unipolair en dat was de drijvende kracht in mijn zucht naar destructie in de puberteit en in het in mijn latere leven altijd terugkijken naar het verleden. Ik kon niet anders. En wat alcohol ook met mij deed is niet voor degene beschikbaar te gaan maar voor enkel één van die zovelen en de focus vervolgens niet kunnen loslaten.

Op volwassen leeftijd denk je dan gestandaardiseerd bijna altijd voor een ander en bij bewustzijn misbruik, ook nog dat je als kind erom vroeg misbruikt te worden. Het lag in jouw woorden toen. Je kan geen grenzen stellen en marihuana had het effect dat ik elk woord op een weegschaal legde analyserend of het betekende dat ik homo of heteroseksueel was.

Zo is destijds de weg richting inrichting begonnen. Ik heb het geschreven voor mensen die mij in die tijd gekend hebben en goed bedoelend waren waar ik helaas niet op kon reageren. En uit misplaatst schuldgevoel naar de zwaardere gevallen die ik in het psychiatrische ziekenhuis ben tegengekomen. Alles verwerken was voor mij wel mogelijk, vergeten blijft lastig, dit is echter anders voor zij die door hun vader misbruikt geweest zijn.

Natuurlijk is de geest die werkt vanuit een lichaam dat als een symbiose op elkaar is afgesteld. Organen, die met frequentie op zich, tot een samenspel komen. Zoals kinderen dat van nature hebben. Geestesziekte zit in het lichaam en de weg terug was van boven naar beneden. Uit het hoofd naar het lichaam maar dan moest het lichaam eerst opgeschoond worden. Iemand in een midlife crisis denkt terug aan twintig jaar ervoor en over welke keuzes hij toen niet wilde of durfde te maken. Wie kent niet de vijftiger op cowboylaarzen, die op de Harley voorbijkomt. Ik begon rond 25ste twintig jaar terug te denken en toen was de geest er niet klaar voor. Tezamen bracht het mij het geloof dat als ik tegen de vijftig zou zijn mijn geheugen dan rond de 30ste zou kunnen zijn. Zodat ik het achter me kon laten, als verwerkt, en op terug kon zien. Op 46 jarige leeftijd heb ik de officiële diagnose asperger gekregen, na uitvoerig een aantal dagdelen getest te zijn. Als ik over de diagnose heen zou kunnen groeien dan zeg ik graag. Mensen die bij mij bewijs willen horen over de diagnose verwijs ik naar het diagnosecentrum. Ik doe niet aan asperger refererend bewustzijn. Ik kan mijn energie beter gebruiken. Het opengaan van de maag was het probleem en had ik niet zien aankomen. Misschien zijn geesteszieken hun tijd vooruit en van het Aquariustijdperk. Na mijn ontslag augustus 1993 werd ik uitgenodigd door Claudia Melchers oud en nieuw te vieren op een kasteeltje in Apeldoorn. Daar was ook Job Gosschalk, die toen nog moest beginnen

aan een carrière in de casting-wereld. Ik had nadrukkelijk aangegeven geen drugs te willen gebruiken gezien mijn opnamejaar. Vanaf twee uur 's nachts heb ik alleen in een kamer op discomuziek tot half tien 's ochtends gedanst. Een paar maanden later kwam ik een dispuutgenoot van haar, die er toen ook was, tegen in Amsterdam, die me vertelde dat iemand drugs in mijn eten had gegoooid. Op alcohol staat iemand niet in zijn eentje de hele nacht te dansen. Erna was breken niet mogelijk gezien mijn verleden terugviel tot kindertijd, hardheid in welvaartsland, en ook vanwege de keuzes die ik zelf gemaakt heb zijnde. Mijn leven was geen a la carte en ik heb voor mezelf besloten dat van twee keuzes de weg zonder medicatie de minst slechte zou zijn.

Joris van Huijstee

16-02-1966

Waterman

