


*Hurt people hurt people.*

[palmicoon gecentreerd  ]

De pijn raast door mijn onderbuik als een ziedend knaagdier. Het scheurt de hele boel aan flarden: bindweefsel, zenuwknopen, aderen, organen. Ik rol mezelf op, knijp mijn ogen dicht. Ademen, Ellis. In en uit. Adem vasthouden, rustig. Duw de pijn weg, denk hem weg.

*Ook dit gaat voorbij...*

*Dit gaat... voorbij.*

De pijn neemt niet af. Hij wordt alleen maar heviger.

Dit is niet meer te doen. Ondraaglijk.

‘*Insupportable!*’ roep ik schor.

Niemand slaat er acht op. Het is te druk, te chaotisch. Zaterdagavond, spitsuur, de spoedeisende hulp in dit Franse ziekenhuis ligt ramvol zieke en gewonde mensen, kreunend, jammerend. Of akelig stil.

[wr]

Achter in de ruimte zwaaien de klapdeuren open. De buitenlucht stoot dieselwalmen naar binnen, direct gevolgd door een brancard. ‘Tweehonderd bovendruk!’ roept een ambulancebroeder. Verpleegkundigen spoeden zich ernaartoe. De brancard verdwijnt vlot door de automatische schuifdeuren achter de zusterpost.

Ik heb het vaker gezien in de uren dat ik hier lig: mannen op leeftijd met een rood aangelopen hoofd mogen meteen door, naar de artsen. De rest moet wachten. Niemand weet hoelang.

Concentreer je, Ellis. Adem in, adem uit. Je kunt dit. Je weet wat pijn is en je kunt hem als geen ander wegdenken. Het gaat altijd voorbij. Je zult zien: deze avond zal ooit een vage herinnering zijn. Maar nu zet je je tanden op elkaar.

Dwars door alles heen hoor ik de monotone stem van mijn mindfulnesstrainer. Ik lees de woorden die hij in slordige blokletters op een flip-over schrijft:

[wr]

PIJN + VERZET = LIJDEN!

[wr]

‘Zonder verzet...’ Hij trekt een streep door de laatste twee woorden en kijkt ons weer aan. ‘...blijft alleen de pijn over. Ervaar die pijn, zonder oordeel. Onderzoek hem, wat wil hij je vertellen?’

Maar dat was in een sfeervol verlicht zaaltje in een Amsterdams grachtenpand dat rook naar *palo santo*, een hoge ruimte met natuurlinnen gordijnen en kussens. Wij zaten in een halve kring in kleermakerszit op yogamatten en knikten braaf, de cursisten die probeerden wat meer rust in hun hoofd te krijgen. Grip op zichzelf, op hun relatie.

Achteraf gezien was het toen al helemaal mis, onherstelbaar mis. Ik zag het alleen niet. Als je in het potje zit, kun je niet op het etiketje kijken. Mijn vrienden konden dat wel, maar in plaats van dat ik hun raad ter harte nam, verbrak ik het contact.


[wr]

In foetushouding probeer ik in de praktijk te brengen wat ik heb geleerd. Maar de pijn wil me helemaal niets vertellen, dit is geen dialoog, hij stelt niet eens een vraag. De pijn is vijandig. Hij beukt door mijn lichaam, mechanisch, onverschillig, meedogenloos. Ik zou willen dat ik kon flauwvallen, wegzakken in een zwarte stilte. Weg van hier, uit dit zieke lijf, terug naar... *terug naar mama, toen alles nog goed was.*

Hoelang is dat wel niet geleden?

[wr]

Er kunnen minuten verstreken zijn, uren, een etmaal. Ik ben alle besef van tijd verloren. Geleidelijk worden mijn gedachten helderder. De pijngolven stuwen minder hoog op, beuken minder frequent door me heen. Maar ik weet dat dit van korte duur is; de kostbare adempauze voordat de ellende opnieuw begint – net lang genoeg om niet volslagen krankzinnig te worden.

[palmicoon gecentreerd  ]

Mijn brancard staat in de linkerhoek van de ruimte die de grootte heeft van twee flinke klaslokalen. Rechts van me staan nog vier bedden met het hoofdeinde tegen de wand geparkeerd. Dichter bij de zusterpost staan er zes, en in het midden drie, als een treintje achter elkaar opgesteld. Ze zijn allemaal bezet; veertien patiënten die wachten op hulp.

Het dichtst bij mij, vooraan in het treintje, ligt een vrouw van in de tachtig. Er schemeren levervlekken door op haar dun behaarde schedel, haar benige gezicht is bleek en uitgeteerd. Als enige is zij al wel aan een infuus verbonden. Haar handen klampen zich vast aan de omhooggeklapte zijsteunen van het bed. Met wat me toeschijnt als haar laatste krachtinspanning worstelt ze haar magere bovenlijf omhoog. Ze kijkt me

aan, paniek in haar ogen. Haar mond gaat open, ze probeert te praten, maar er ontsnapt alleen een dof geluid uit haar borst.

‘Blijf liggen!’ Een toegesnelde verpleegkundige duwt de vrouw terug op het bed. ‘Het is voor uw eigen bestwil!’

De oude vrouw wil haar iets duidelijk maken, maar haar mond is droog en ze stoot onverstaanbare klanken uit, schudt wild haar hoofd.

‘Als u niet luistert moeten we u fixeren, begrijpt u dat? Het is belangrijk dat u blijft liggen!’

Seconden tikken weg. Iedereen kijkt met ingehouden adem naar de arme vrouw. Dan glijden haar handen krachteloos van de zijsteunen en sluit ze haar ogen.

Berusting.

[wr]

‘Het is een schande,’ hoor ik iemand zeggen.

Lodderig draai ik mijn gezicht naar de man in het bed naast me.

‘Middeleeuwse praktijken. En zo veel pijn als u heeft, mevrouw, het zou niet mogen bestaan.’ Hij kijkt bozig in de richting van de zusterpost. ‘Het is een grote bende hier. Een geciviliseerd land onwaardig.’

Ik word me er nu pas van bewust dat ik iets in mijn hand houd. Een doorzichtig plastic potje met deksel. Meteen bij binnenkomst is er bloed bij me afgenomen; een urinemonster moest ik zelf regelen.

Ik stap van de brancard en loop onvast, met gekromde rug naar de naastgelegen ruimte. Geen van de verpleegkundigen schiet me te hulp.

Ik duw een paar rubberen flappen opzij en stap een andere wereld in: een grauwe vriescel met een hoog plafond, stellingen met dozen. Dit lijkt op een distributiecentrum. O, ja, het ziekenhuis wordt verbouwd. Dat zei iemand toen ik werd binnengebracht. Het beton onder mijn blote voeten vertoont bandensporen. *Zo onwerkelijk.*

Ik sluit me op in een van de provisorische toilethokjes en houd het potje tussen mijn benen. Verzamel moed en zet voorzichtig druk. De stekende pijn die ik verwachtte, blijft uit. Dan zijn het niet mijn nieren, schiet het door me heen. En het is al zeker niet mijn blaas. Zwanger ben ik ook al niet. Wat veroorzaakt in hemelsnaam dan deze slopende pijnaanvallen?

[wr]

Met mijn patiëntenhemd tegen me aan gedrukt kruip ik terug op mijn brancard, mijn eiland te midden van de gekte. Ik ben net op tijd terug. Een nieuwe pijngolf dient zich aan.

*Verzet je niet, verzet je niet.*

Het maakt geen verschil. Dit is meer pijn dan ik in mijn hele leven bij elkaar heb gehad. De pijn is ondraaglijk. Wat is er aan de hand met me? *Dit komt nooit meer goed, je gaat dood.*

Waarom helpt niemand? Waar wachten ze op?

*'Aide-moi, au secours!'* Mijn stem klinkt schor.

Een van de verpleegkundigen grist het plastic potje uit mijn hand. 'Ik kan u alleen tramadol aanbieden,' snauwt ze. 'Maar dat weigert u.'

Ik heb ooit tramadol geslikt. Het werkte bij mij als een tripmiddel en ik durf het sindsdien niet meer te nemen. Er kantelt iets in mijn buik, iets zwaars en logs trekt aan mijn weefsel. Dan spuwt een draak vuur tegen mijn onderrug, brandt een gat er dwars doorheen. Nog eens. En nog eens.

'Ja, ja! ja!' roep ik. 'Alsjeblieft, tramadol!'

*Laat dit stoppen, alsjeblieft, laat het stoppen.*

[wr]

Een hand reikt me twee tabletjes en een beker water aan.


Trillerig slik ik de pillen door.

'Wanneer word ik geholpen?' fluister ik.

'Zodra er een arts vrij is.'

'Ik heb nog nooit zo veel pijn gehad. Ik ben heus niet kleinzerig. Dit is... dit is echt ernstig.'

'Ik kan verder niets voor u doen, madame.'

[palmicoon gecentreerd  ]

Alles is wazig. Ik weet niet waar ik ben. Wie ik ben.

Of ik ben.


Mijn bed zwalkt als een vlot op zee, de felverlichte ruimte zwiept om me heen. Ik word er misselijk van. Stemmen, geuren, een koude luchtstroom, warmte, alles is er tegelijk, en ook weer niet. Mijn handen en voeten tintelen.

Ik draai me op mijn zij en probeer me te concentreren op mijn ademhaling. Mijn hart gaat tekeer, ik voel het roffelen achter mijn ribben. De misselijkheid neemt toe.

[wr]

'Alles komt goed, Ellis.'

Ik open verrast mijn ogen en zie mama's gezicht voor me. Als ik mijn hand uitsteek, lost het treiterig op in het niets. Het gezicht was niet dat van de vrouw met wie ik lang geleden heb gebroken, maar van de moeder die ze was voordat alles wat ik in mijn leven als vanzelfsprekend beschouwde als een zeepbel uit elkaar spatte.

[palmicoon gecentreerd  ]

Of je ouders samen gelukkig zijn, of juist niet, dat zijn geen dingen die je je afvraagt als kind. Je accepteert de dingen zoals ze zijn, bij jou thuis is alles normaal.

Achteraf gezien was het de mooiste tijd van mijn leven: mijn vroege jeugd in Normandië, waarin ik nog onwetend was van de ingewikkelde spagaat waarin mijn verwekkers zichzelf hadden gemanoeuvreed, van de strijd die er in stilte gevoerd werd. Ik had geen benul van wat me boven het hoofd hing.

Ik herinner me vriendschappen die vanzelfsprekend waren omdat we in hetzelfde dorp woonden. De lange, warme zomers waarin we buiten speelden; de appelbomen waarin we klommen, de melkkoeien met hun tijgerstrepen en stippels, de loodgrijze wolken die vanuit zee landinwaarts dreven en hun vracht boven het land uitstortten.

We haptten naar de druppels, ogen gesloten, mond open, lachend; gulzig leefden we bij de dag.

Vrienden, het dorp, het geluk, voor eeuwig.