

*Gisteren gebeurde het weer. Dit was totaal anders dan alle voorgaande keren. Het was veel en veel erger. Ik was niet plotseling een woord kwijt dat op het puntje van mijn tong lag; geen bijvoeglijk naamwoord of werkwoord vergeten. Het was niet zo dat ik opstond van de bank, op mijn slippers naar de keuken liep en vervolgens vergat om het kopje thee dat ik voor mijzelf had ingeschonken mee te nemen naar de kamer. Of dat ik de trap op rende om iets te halen en aangekomen op de bovenste trede mij met geen mogelijkheid kon herinneren wat dat zou kunnen zijn.*

*Dit was volstrekt anders.*

*Dit was totale leegte.*

*Een*

*groot*

*donker*

*zwart*

*gat.*

*En het ergst van alles was dat jij er niet meer was toen ik je het allermeest nodig had.*

Ik ren over het pad langs de rivier en voel een onbestemde dreiging die ik niet kan verklaren. Het duurt nu al weken. Eerlijk gezegd al een paar maanden. Hoe moet ik het omschrijven? Misschien is dat ook wel de reden dat ik niet naar de huisarts ben gegaan, waarom ik er met niemand over gepraat heb, zelfs niet met mijn dochters. Hoe moet je zoiets beschrijven? Ik heb het gevoel dat mijn hoofd vol watten zit, dat het leven minder scherp lijkt. Wat voor zin zou zo'n vage klacht hebben? Het zou beter zijn om de tijd van mijn huisarts niet te verspillen en toch weet ik dat er iets aan de hand is, een flauw vermoeden dat ik niet optimaal functioneer. Hoewel ik weet dat wat ik als middelmatig beschouw voor de meeste mensen bovengemiddeld zou zijn, ben ik dit gewoon niet.

Het was dat vage verwarde gevoel in mijn hoofd waardoor ik vanmiddag van de bank was opgestaan, mijn hardloopschoenen aangetrokken had, met de ene hand mijn huissleutels had gepakt en met de andere mijn iPod. Ik wist niet goed waar ik de energie om te gaan hardlopen vandaan had gehaald, maar ik wist dat het gelukt was: ik had die aanvankelijke weerstand overwonnen, zoals dat tientallen keren eerder was gebeurd, en als ik de voordeur van mijn appartement aan de rivier weer opende, zou de adrenaline door mijn aderen stromen en zou ik mij als herboren voelen. Dat was altijd zo geweest na een rondje hardlopen.

Ik kijk omlaag naar mijn rennende voeten, die het tempo vinden zoals ze dat altijd deden, het ritme, de zachte plof als ik het beton raak, en ik richt mijn blik weer op het pad voor mij, in afwachting van het moment waarop de wereld weer helder wordt zoals altijd. 'Vijfhonderd meter,' meldt de robot-

achtige stem in mijn koptelefoon omdat mijn iPod gesynchroniseerd is met mijn schoenen; dat is een prikkel om door te zetten, en toch voelt het op dit moment eerder als een aanwijzing dat ik faal. Ik heb veel beter gepresteerd. Vorig jaar heb ik mijzelf bewezen in de *Three Peaks Challenge* en ik kan nog steeds het gevoel oproepen dat ik had toen ik de top van de eerste berg, Pen-y-ghent – bijna zevenhonderd meter boven zeeniveau – had bereikt: alsof ik de wereld had veroverd. Dezelfde adrenaline waarop ik nu wanhopig wachtte had mij de energie gegeven om diezelfde dag nog twee toppen te nemen terwijl de wind in mijn oren gierde toen ik boven was. Toen had het leven geen wazige randen; het was haarscherp.

Het is helder vriesweer en mijn hardloopbroek sluit nauw om mijn dijen, zodat ik mijn lichaamswarmte vasthoud. Behalve het geluid van mijn rubberzolen op het pad hoor ik alleen het zoeven van riemen die de kalmte van de rivier verbreken als de roeiers trainen tussen de bruggen. Ik ben van plan om eerst langs de ene kant van de rivier te rennen, de Millenniumbrug te nemen en terug te rennen langs de andere oever, een route die ik talloze malen heb genomen. Maar dan verandert alles in een oogwenk. Onverhoeds val ik. Ik heb niet eens tijd om mijn handen naar voren te strekken als ik tegen het beton klap. Ik val voorover op mijn gezicht; een felle pijn trekt door mijn neus, mijn kaken; ik voel iets breken. Er stroomt iets warmes en kleverigs naar buiten. Het duurt een paar seconden voordat ik weer kalm ben. Ik maak gebruik van die kalmte om diep in te ademen en als ik mijn gezicht betast zie ik dat mijn hand onder het bloed zit. En dan voel ik de pijn in alle hevigheid, niet alleen fysieke pijn maar ook de steek van vernedering als ik naar mijn benen kijk die in een vreemde knik voor mij liggen, en een fractie van een seconde herken ik ze niet en

snap ik niet wat er met ze gebeurd is. Of liever gezegd, wat ze veroorzaakt hebben. Ik ben ervan overtuigd dat mijn neus gebroken is. Ik kom met veel moeite overeind terwijl het bloed mijn sporthemdje doorweekt, in iedere vezel van het weefsel doordringt. Onmachtig om te voorkomen dat de vlek op mijn borst steeds groter wordt, strompel ik naar huis.

De praktijk van mijn huisarts is vrijwel om de hoek, en dus besluit ik daarheen te lopen en de wijkverpleegkundige te vragen om even naar mij te kijken. De angst slaat mij nu pas goed om het hart en als ik voor haar sta trillen mijn handen. Net als mijn knieën trouwens, en ik hoop dat ze het niet merkt.

Ze stuurt mij regelrecht door naar de Spoedeisende Hulp en op weg daarheen probeer ik te reconstrueren wat er mis ging, of het iets te maken had met dat onbestemde gevoel dat ik had toen ik van huis ging. Was het dat? Had ik dat verwacht? Dat ik zou vallen tijdens het hardlopen? Maar op een of andere manier lijkt er meer aan de hand. Op de Eerste Hulp zit ik te wachten, terwijl het bloed op mijn hardloophemdje donkerrood opdroogt, met roodgevlekte papieren zakdoekjes in mijn vuist geklemd, en mijzelf wijsmakend dat dit iets eenmaligs is; dan word ik binnengeroepen door de verpleegkundige die mij zal oplappen.

‘Er is niets gebroken,’ zegt ze. ‘U hebt geluk gehad. Hoe is het gebeurd?’

‘Ik weet het niet precies,’ zeg ik. ‘Ik was aan het hardlopen.’

‘Aha, de gevaren van hardlopen,’ lacht ze. ‘Dat ken ik!’

We lachen samen om haar grapje, maar daar is het weer: dat gevoel dat er iets meer aan de hand is. Ik neem mij voor om via mijn hardlooproutte naar huis terug te lopen, om te zoeken naar de oneffenheid in het beton die er de oorzaak van is dat ik twee blauwe ogen heb maar godzijdank niets heb

gebroken. Ik ben blij dat ik vakantie heb, dat ik morgen niet naar mijn werk hoef met mijn gezicht onder de blauwe plekken.

Een uur later sta ik op de plek waar ik ben gevallen. Die is gemakkelijk te herkennen aan de bloedvlek waar mijn gezicht het beton raakte. Ik kijk rond maar er is geen enkele oneffenheid te bekennen, geen losse tegel, niets om over te struikelen. Maar wat was het dan? De mist in mijn hoofd maakt het moeilijk om het raadsel te ontcijferen – er is geen enkele aanwijzing – maar dit is nog nooit eerder gebeurd. Ik ga naar huis en nestel mij weer op de bank, gekneusd en vol blauwe plekken, terug waar ik was, uitkijkend over de rivier de Ouse terwijl de hemel donker wordt en het raadsel in mijn hoofd groter. Ik ben moe, nog meer dan voorheen. Het doet zeer als ik mijn ogen dichtdoe, maar deze keer laat ik de lusteloosheid als een deken over mij heen komen, en voor het eerst probeer ik er niet tegen te vechten.

Er zijn een paar dagen voorbijgegaan en ik maak een afspraak met mijn huisarts, meer vanwege de vermoeidheid die ik voel dan om iets anders. Die futloosheid, daar is het allemaal mee begonnen.

Ik zit tegenover hem. ‘Ik... het lijkt of ik veel minder energie heb dan normaal,’ zeg ik en hij kijkt mij een paar seconden onderzoekend aan.

Ik heb mij van alles in mijn hoofd gehaald. Zelfs even gedacht aan een hersentumor. Ik bestudeer het gezicht van de arts om te zien of hij daar ook aan denkt, maar hij laat niets merken. In plaats daarvan haalt hij even zijn schouders op en probeert iets van empathie in zijn stem te laten doorklinken.

‘Je bent fit, je beweegt voldoende, je eet gezond, je rookt niet en met je zesenvijftig jaar ben je nog relatief jong,’ zegt hij. ‘Maar er komt voor ons allemaal een moment waarop wij moeten toegeven dat het allemaal wat langzamer begint te gaan.’

Hij leunt naar achteren in zijn stoel, vouwt zijn armen over elkaar, zodat ik zijn woorden tot mij kan laten doordringen.

‘Je werkt hard, Wendy,’ zegt hij. ‘Misschien moet je eens een poosje vrij nemen.’

Ik wil hem zeggen dat ik dat al doe, dat ik midden in mijn vakantieperiode zit en dat het idee om nog langer vakantie te nemen voor iemand als ik absurd is. Ik ben degene die het dienstrooster van de verpleging op haar duimpje kent. Ik ben degene die vanwege mijn ijzersterke geheugen door mijn collega’s schertsend ‘de goeroe’ wordt genoemd, omdat ik in een mum van tijd problemen kan oplossen, iedereen die daarom vraagt kan vertellen wie er nachtdienst heeft, wie welke dag vrij moet hebben. Zonder mij redden ze het niet. Maar hij ordent paperassen op zijn bureau en ik voel dat het consult afgelopen is.

‘De leeftijd,’ zegt hij schouderophalend als hij zich omdraait en ziet dat ik nog steeds naar hem kijk.

Ik loop zijn spreekkamer uit. Ik weet dat ik mij opgelucht zou moeten voelen. Mijn huisarts maakt zich geen zorgen, en normaal gesproken zou ik mijzelf afleiden door mijn werk, door me weer vol overgave op mijn baan te storten, maar ik ga terug naar een leeg appartement. Ik vertel mijn dochters Gemma en Sarah niets over mijn valpartij. Ik zeg tegen mijzelf dat de arts gelijk heeft, dat het gewoon de leeftijd is, maar er gaan weer een aantal maanden voorbij en de sneeuwjacht die zich in mijn geest schijnt te hebben vastgezet blijft, net als

het gebrek aan energie en dat gevoel dat ik niet helder onder woorden kan brengen. Er is nog iets: vergeetachtigheid. Ik ga opnieuw hardlopen en kom altijd op dezelfde plek uit, de plek waar ik ben gevallen, en iedere keer controleer ik het beton op aanwijzingen voor het waarom daarvan, maar in mijn hart weet ik heel goed dat het door mijzelf kwam.

En dan gebeurt het opnieuw. Ik ben weer aan het hardlopen, steek een straat over in de vaste overtuiging dat ik aan de overkant ben voordat de auto die op het punt staat om links af te slaan mij passeert. Ik zie hem aankomen en besluit plotse-ling om hem met een snelle sprong te ontwijken, maar er gaat iets mis, het signaal van mijn hersenen naar mijn benen komt niet snel genoeg door, en in plaats daarvan struikel ik en kom weer in mijn volle lengte op het plaveisel terecht; gelukkig kneus ik deze keer alleen mijn ego.

Kort na elkaar vinden er drie van zulke valpartijen plaats. De laatste keer kom ik ongelukkig terecht op mijn hand en als ik die middag mijn hardloopschoenen wegzet, zegt iets in mij dat het voor de laatste keer is. Mijn hersenen en mijn benen communiceren niet meer; het contact is verbroken. Ik ga terug naar de huisarts en een assistente neemt een aantal bloedmonsters die zij naar het laboratorium stuurt voor onderzoek.

‘Het is volstrekt duidelijk,’ zegt mijn huisarts als ik terugkom om de uitslag te horen, en hij noemt opnieuw mijn leeftijd. Ik zit tegenover hem en weet niet hoe ik hem moet uitleggen dat alles langzamer gaat, dat er slechte dagen zijn waarop mijn hersenen – anders dan vroeger – zich niet onmiddellijk namen, gezichten en plaatsen kunnen herinneren. Misschien heeft hij gelijk en is het de leeftijd, maar opnieuw verlaat ik zijn praktijk met dat angstaanjagende gevoel dat er iets aan de

hand is, dat de arts iets over het hoofd ziet; maar ik kan niet helder genoeg formuleren wat ik voel om hem een idee te geven wat dat zou kunnen zijn.

*Ik herinner mij het razende tempo, de snelheid waarmee je alles aanpakte. Heimelijk bewonderde ik dat, ook al zou ik dat nooit hebben gezegd. Je ging overal heen, reed het hele land door, altijd aan het werk. Op vrije dagen maakte je in je eentje kilometerslange wandelingen door de heuvels van het Lake District; je was nooit bang om te verdwalen, want als dat gebeurde vertrouwde je op je logische verstand – je zag oriëntatiepunten in de verte, vertrouwde plekken en je liep gewoon je neus achterna. Ik zou dat niet kunnen. Nu zeker niet.*

We zouden nu niet meer met elkaar overweg kunnen, jij en ik. Er is te veel tijd verstreken. We zijn vrienden die het contact hebben verloren, die nu parallelle levens leiden. We vinden andere dingen fijn. Jij houdt van de bedrijvigheid van een drukke stad, terwijl ik op sommige dagen urenlang zomaar uit het raam naar het uitzicht zit te staren. Alleen maar kijken. In alle rust. Maar jij wilde altijd graag iets doen, actief zijn. Je hebt nooit goed zomaar stil kunnen zitten. Waar ik nu woon heb ik een prachtig uitzicht. Het is een dorp niet ver van Beverley, East Yorkshire. Misschien herinner je je dat Gemma daar woonde. Jij werd er ook verliefd op toen we er voor het eerst kwamen, en elkaar wezen op alle leuke, roodbakstenen cottages in de straat. Jij hield van de vriendelijke sfeer, het feit dat iedereen die we tegenkwamen goedendag zei, of ze ons nu kenden of niet. Sommige dingen herinner ik mij, bijvoorbeeld dat ze je het huis liet zien, een soort rondleiding gaf door alle vertrekken, boven en beneden. Je volgde plichtsgetrouw, maar ook opgewonden. Alleen zij zou die

schittering in je ogen hebben herkend, dat verlangen om je mouwen op te stropen en duchtig aan de slag te gaan, blikken verf open te maken en direct te gaan schilderen. Jij liet je door niets uit het veld slaan.

Ik zit in de wachtruimte van een ander ziekenhuis met een tas waarin mijn toiletpullen en nachtkleding zitten, puur uit voorzorg; dat heb ik tenminste tegen mijn dochter Sarah gezegd omdat ik haar niet ongerust wil maken. Mijn huisarts had mij aangeraden om een van mijn dochters te bellen toen hij mij de verwijfsbrief overhandigde en mij doorstuurde naar de afdeling Spoedeisende Hulp. Toen ik Sarah belde had ik haar bezworen dat er niets was om paniekerig over te doen, dat ik gewoon onderzocht zou worden, dat er vast niets aan de hand was, hoewel ik niet zeker weet wie van ons tweeën ik eigenlijk probeerde te overtuigen. Het gevoel dat mijn hoofd vol watten zit duurt nu al maanden – sinds de laatste val – en dit weekend was het erger dan ooit. Een dodelijke vermoeidheid. De vork die uit mijn hand glipt en op mijn bord in mijn eten klettert. Toen ik 's maandags aan het werk ging, merkte mijn collega dat ik moeite had met praten en ze stuurde mij naar huis. Het was duidelijk niet alleen maar een kwestie van te veel hooi op mijn vork nemen, het was veel ernstiger. En nu zit ik hier dus naast Sarah op harde plastic ziekenhuisstoelen, en kijk naar het tafereel dat zich voor onze ogen afspeelt.

Sarah zit nog midden in haar opleiding tot verpleegkundige en laat haar recent verworven medische blik over iedere patiënt gaan terwijl we om ons heen kijken; we zien de geïmproviseerde mitella's; de inderhaast gegrepen, met bloed doordrenkte theedoeken; peuters die ongeduldig op hun beurt wachten en

moeders die hun best doen om hun bezorgdheid voor hen te verbergen. De verwijfsbrief in mijn hand voelt klam aan. Toen ik hem liet zien aan de verpleegster bij wie ik mij bij aankomst meldde, was ik verbaasd dat ze mijn naam herkende als patiënt, dat de huisarts al had gebeld over mijn komst. Ondanks het feit dat ik de procedure ken, dat ik in ziekenhuizen werk, verwachtte ik niet dat het mij zou overkomen.

Ze willen mij opnemen ter observatie. Ze weten niet zeker waarom ik zoveel moeite heb met praten, en als ze het al weten hebben ze het mij in ieder geval niet verteld. Ik moet weer op de plastic stoelen gaan zitten wachten tot er een bed vrij is en ik overtuig Sarah ervan dat ze niet hoeft te blijven.

‘Het kan wel uren duren,’ zeg ik tegen haar. ‘Het heeft geen zin dat we hier allebei blijven zitten.’

Ik zie de twijfel in haar ogen, maar ten slotte pakt ze haar jas en tas en ik beloof haar te bellen zodra ik iets weet.

Het was een juiste beslissing om haar te laten gaan, want er wordt pas uren later een bed voor mij gevonden. Het wordt al donker buiten als ik naar de afdeling word gebracht. Ik lig op het laken, nog altijd in de kleding die ik die ochtend had aangetrokken. Om mij heen rennen verpleegkundigen heen en weer, er is nooit genoeg tijd tussen bedden en patiënten; tijdens hun dienst vliegt de tijd terwijl die voor mij pijnlijk traag voorbijgaat. De ironie is dat ik ziekenhuizen haat. Ik weet dat ik een vreselijke patiënt ben. Op het scherm dat ik vanuit mijn bed net kan zien staat een elektronisch rooster, en de verpleegkundigen die druk in de weer zijn hebben geen idee dat ik daaruit kan aflezen hoe groot het personeelstekort is, dat ik weet wie doodop is van de dagdienst en wie net is aangekomen voor de nachtdienst. Tussen de controles heb ik niets anders te doen dan naar het scherm te staren, totdat er

een verpleegkundige komt om mij grondiger te onderzoeken.

‘Hoe lang hebt u al problemen met praten?’ vraagt ze.

‘Pas sinds vanochtend,’ zeg ik terwijl ze een pen uit haar zak haalt. ‘Daarvoor had ik het niet.’

‘Kunt u mij naar u toe trekken?’ vraagt ze, terwijl ze mijn zwakkere linkerarm in de hare haakt. Ik lees in haar ogen dat mijn arm weigert om te gehoorzamen aan een eenvoudige opdracht.

‘Goed, probeert u nu om mij weg te duwen,’ zegt ze. Hetzelfde resultaat; ze schrijft iets op mijn status en loopt dan weg. Vanavond heb ik geluk. Ze hebben mij in een zijkamer gelegd waar niets te zien is behalve verschillende tinten blauw als verpleegkundigen zich tussen bedden buiten deze ruimte bewegen. Ik trek mijn pyjama aan, maar ik kan niet slapen door de onbekende geluiden van de apparatuur waarmee ik verbonden ben. Telkens als ik voel hoe mijn lichaam zich ontspant en probeert om dieper weg te zakken in een stug matras, gaat er een alarm af omdat mijn hartslag daalt en komt er een verpleegkundige aansnellen die de monitor controleert, maar ik maak mij geen zorgen. Ik heb een trage hartslag in rust; ik ben gezond en fit. Toch?

*Jij was zo iemand die nooit iets vergat. Zelfs na maanden of jaren wist je nog de naam van iemand die je maar één keer had ontmoet. Je collega's stonden versteld over wat jij je allemaal herinnerde: een casestudy, een dossier, een vergadering. Je had altijd een antwoord, ondanks het feit dat technologie niet je sterkste punt was. Je deed je werk – als niet-medisch teamleider van de National Health Service – uitstekend; daarom stak je al je energie erin, daarom was je zo'n workaholic. Je regelde dienstroosters van honderden verpleegkundigen en sloeg al die informatie op in je hoofd.*