

## INHOUD

### 1 • BEAUFORT

- Dit is geen zelfhulpboek 10
- Mijn doordeweekse hoofd 16
- De orkaan 20

### 2 • OMWAAIENDE KINDEREN

- Brokkenpiloot 28
- De schokmachine van mevrouw Dessing 34
- Wachten op meneer Onland 39
- De kamer van rector Nauta 43
- De wenkbrauwen van Brooke Shields 46

### 3 • DE STAF VAN HERMES

- Bijgeloof 52
- Het Ramses Shaffy-medicijn 56
- De ingestraalde korrels van Alfons Ven 77
- Maanpak 88
- Laatste avondmaal 99

### 4 • DE SCHREEUW

- Het migraineweerbericht 104
- Frisse wind 106
- Elvis de goudvis 117
- Lijven als boter 128
- Een feestje in de tram 136
- Afscheid van een Hoger zelf 150

## 5 • KRISTALLEN BOLLEN

Kwade dagen 164

Vals plat 171

Obi Elgar Ambrose 176

De schaamtemeridiaan 184

Soefi aan de Eufraat 191

Nothing is under control 202

## 6 • DE ONBEWOONBARE STAD

Kwispelen 212

Josef en Maria 214

Bitje 228

De enorme radio 233

Als je me ziet, heb ik het niet 242

Zomergast 247

## 7 • LEZEN EN SCHRIJVEN

Aan het infuus 254

Blauwe doosjes 262

Mijn huis is mijn kasteel 267

Het haardvuur van Job Cohen 273

Pandaoog 283

## Dit is geen zelfhulpboek

Aan het lezen van gebruiksaanwijzingen heb ik altijd een onvoorstelbare hekel gehad; liever zit ik zelf eindeloos te prutsen om via *trial-and-error* de werking van een apparaat te ontdekken dan dat ik me een halfuurtje concentreer op de instructies. Om later te ontdekken dat ik het bestaan van een bepaalde functietoets jarenlang over het hoofd heb gezien, eentje die het fotograferen/de was doen/het telefoneren/het werken met de computer veel gemakkelijker zou hebben gemaakt.

Het is het leven zélf: pas na je veertigste heb je jezelf redelijk in kaart gebracht en maken onrust en onvrede, als het goed is, plaats voor berusting en acceptatie. Toch had ik graag íéts van een handleiding meegekregen bij mijn geboorte, al was het maar de waarschuwing dat een klein doch onmiskenbaar gendefect mij een leven lang gevoelig zou maken voor migraine. En dat daar weinig aan te doen was en ik me daarmee dus diende te verzoenen. Dat zou een hoop tijd, geld en kopzorgen hebben gescheeld.

Toen migraine twee decennia geleden, zo rond mijn zeventwintigste, mijn leven pas echt begon te ontwrichten, zei mijn oma van vaderskant, zelf ooit migrainepatiënt: 'Let op: na je dertigste wordt het beter.' Ik werd dertig, en het was slechter ge-

worden. Daarna werd het ‘na mijn veertigste’, en ten slotte hoorde ik vanuit diverse hoeken dat de overgang stellig het eindpunt zou vormen van alle ellende. (Daar zie ik nu al jaren naar uit.)

Iedereen weet raad. Iedereen bedoelt het goed. En altijd is er iemand (een broer van een collega, een tante van een neef van een vriend) wonderbaarlijk genezen na het volgen van een twijfelachtige alternatieve therapie. Jarenlang heb ik dit soort tips serieus genomen. Als iemand een aderlating had gesuggereerd of een uur lang naakt ondersteboven hangen aan een boomtak in de regen, had ik dat geprobeerd. Ik reisde stad en land af, ontmoette de zonderlingste figuren, slikte de vreemdste kruiden. Genezen deed ik niet. Wel leerde ik mijn verwachtingen bij te stellen en deed ik een hoop mensenkennis op.

Zowel in het reguliere medische circuit als in de meer alternatieve hoek werden – soms impliciet, maar meestal expliciet – theorieën geponeerd over mijn steeds chronischer wordende migraineaanvallen; ik was te mentaal ingesteld, te perfectionistisch, zou aan sport of yoga moeten doen (deed ik al jaren), had last van ‘bloedleegte’ of een verzwakte ‘vata-structuur’, had een gluten- en/of melkallergie, leed aan een tweede-generatiekampsyndroom, had *eigenlijk* een dikkedarmprobleem, hield te weinig van mezelf. Stilzwijgend werd ervan uitgegaan dat ik de migraineaanvallen op een of andere manier zélf organiseerde, dat de ziekte me iets duidelijk probeerde te maken en dat het aan mij was de boodschap te ontcijferen. Migraine was, met andere woorden, een *opdracht*. Een lange, volhardende queeste zou uiteindelijk moeten leiden naar het antwoord, de duiding, de genezing. Daarna kon het echte leven beginnen.

Dat ik die denkwijze niet direct geërgerd verwierp of op z’n minst met de nodige scepsis bezag, was een erfenis van het gereformeerde nest waaruit ik kwam: Gods plan zou mij immers vroeg of laat geopenbaard worden. En tot die tijd diende ik nederigheid te betrachten. Mensen die alternatieve geneeswijzen met hoon-gelach naar het land der fabelen verwezen, hadden overigens

makkelijk praten. Als ze zélf aan een allesontwrichtende kwaal hadden geleden, jarenlang allerlei medicatievormen hadden uitgeprobeerd die hen respectievelijk te zwaar, suf of libideloos maakten maar de ziekte niet wegnamen, en hun beloftevolle toekomst ondertussen zagen slinken tot de twijfelachtige kaders van een werklozenuitkering, had ik nog weleens willen zien of ze niet ook voor de bijl waren gegaan.

De alternatieve therapieën brachten mij in alle delen van het land. Mijn stedentrips bestonden uit een bezoek aan een homeopaat in Utrecht, een klinisch neurofysioloog in Groningen, een acupuncturist in Apeldoorn, een *Heilpraktiker* in Noord-Duitsland en een Stargatesessie in Soest, waar een curieus apparaat me in contact moest brengen met mijn 'Hoger zelf'.

Heel lang was ik op dagelijkse basis bezig een causaal verband te ontdekken tussen de aanvallen en mijn levenswijze. Was het dat derde kopje koffie geweest? Een verandering in luchtdruk? Moest ik stoppen met het gebruik van kaneel of ontwikkelde ik onbewust hoofdpijn als ik naar de problemen van vriendin C. luisterde? Ik hield een migrainedagboek bij waarin ik frequentie en intensiteit van de aanvallen noteerde en sloeg, met behulp van de verkregen resultaten, aan het experimenteren met het elimineren van bepaalde voedingsmiddelen en het vermijden van specifieke mensen en omstandigheden.

Ondertussen volgde ik op doktersadvies een heel traject aan bètablokkers, anticonceptiepillen en epilepsiemedicatie; allemaal middelen die erom bekendstonden als 'bijwerking' migraine te bestrijden. Simpelweg omdat er nog geen betere medicatie voorhanden was. Ik werd dikker, slomer en moedelozer, maar de migraine namen ze niet weg. Ik schrapte suikers, zetmeel en lactose uit mijn dieet, slikte vitamine B-complex, magnesiumtabletten en probiotica, vermeed 'migrainetriggers' als chocolade, rode wijn en Franse kaas, en verhoogde de frequentie van mijn sport- en yogalessen. Migraine was een dagtaak. En intussen raasde het leven gewoon door.

Het idee dat mijn leven pas écht kon beginnen wanneer de migraine overwonnen was, moest ik zo rond mijn veertigste loslaten, omdat het ietwat potsierlijk begon te worden; de carrière en het gezinsleven waren uitgebleven en het was wat laat geworden om deze doelen alsnog na te willen streven. Een pijnlijke realisatie, maar achteraf gezien begon hier iets van loutering. Omdat het hielp een nieuwe houding te ontwikkelen ten aanzien van de ziekte. Na drie decennia waarin ik mezelf dán weer beschouwde als een vat vol scheikundige processen, dan weer als iemand met grote, te dichten leemtes in haar geestelijke en/of spirituele ontwikkeling, ontstond een meer boeddhistische levenshouding van zelfaanvaarding.

Had ik dat maar eerder gedaan! Je identificeren met een ziekte of gebrek is een recept voor wrok. Het punt is alleen dat die aanvaarding pas kan plaatsvinden nadát alles geprobeerd is. Het doet denken aan het verhaal van de man die de wereld afreisde op zoek naar een schat en die, nadat hij de hoop had opgegeven deze te vinden, een pot met goud in zijn eigen tuin aantrof.

De gedachte dat je geluk of verlichting niet buiten jezelf moet zoeken, is het uitgangspunt van vrijwel alle zelfhulpboeken. Maar die kun je dus weggooien, want erover lézen heeft totaal geen zin. Die reis moet je zelf maken; *shortcuts* bestaan er niet. Als dokter Terlingen, de vroegere huisarts van mijn ouders en de eerste die de migrainediagnose stelde, me destijds had verteld dat ik de ziekte maar het beste kon aanvaarden als een *fact of life* in plaats van een therapie voor te stellen, had mijn moeder een andere huisarts genomen. En terecht.

Dit boek gaat dus niet over acceptatie, maar over die eindeloze zoektocht naar genezing van migraine, verhalen die als een rode draad door mijn leven lopen. Daarmee heb ik misschien geen handleiding of zelfhulpboek geschreven, maar wél een tekst die ik zelf graag had willen lezen op mijn veertiende – het jaar waarin de migraine begon.

Er is een oud taoïstisch verhaal waarvan op internet allerlei variaties zwerven en ik de bronversie niet ken, maar dat maakt niet uit. De kracht van het verhaal is misschien wel dat iedereen er zijn eigen versie van maakt. Een beetje zoals in zo'n doorfluisterspelletje, waarin een paasei in tien stappen een geitenkaas wordt, en een opera een kokosmakroon.

De inhoud is snel verteld (al kun je je voorstellen dat je er, bij wijze van gezelschapsspel, een zo lang mogelijke versie van probeert te maken): een boer vindt een prachtige wilde merrie op zijn akker. Hij weet het dier te vangen en brengt het naar de stal. De buurman, als altijd over het hek gebogen om de zaken van commentaar te voorzien, prijst het geluk van de boer. 'Ach,' antwoordt de boer schouderophalend, 'geluk of ongeluk, wie zal het zeggen?'

De volgende dag staat de zoon van de boer vroeg op om het paard te temmen. Tijdens een onverwachte manoeuvre schudt de merrie de berijder van zich af. De jongen breekt een been. 'Wat een ongeluk!' roept de buurman vanaf het hek. 'Ach,' antwoordt de boer weer, 'geluk of ongeluk, wie zal het zeggen?' De oorlog breekt uit. Alle oudste zonen in het dorp worden opgeroepen om naar het front te komen, maar de jongen mag thuisblijven. Tijdens het feestmaal dat de boer hierop voor hem aanricht, stikt de jongen in een kippenbotje. Enzovoort, enzovoort; geluk verandert in ongeluk en vice versa.

Wat me in dit verhaal zo aanspreekt, is dat het illustreert hoe we als mens gedoemd zijn achter de feiten aan te lopen en vaak pas later beseffen welke impact een bepaalde gebeurtenis op ons leven heeft. Situaties die ons ooit ontluisterend of zelfs belachelijk toeschenen, kunnen achteraf worden gekoesterd als momenten van inzicht of loutering. Omgekeerd kunnen momenten die het startpunt leken van een opwindende nieuwe periode je het schaamrood op de kaken bezorgen als je eraan terugdenkt.

Jezelf trainen, net als die boer, in een meer onthechte levenshouding is daarom zo gek nog niet. Wat ik maar probeer te zeggen, is dat niets werkelijk bestaat. Niets. Behalve interpretatie. De

verhalen die nu volgen, zou ik om die reden op een ander tijdstip misschien heel anders vertellen. Maar dat is niet erg. Waar het om gaat, is dat ze mijn geschiedenis vormen op dit moment. En die geschiedenis is voor een groot deel bepaald door migraine. Daarom moet ik beginnen bij het brandpunt, de kern van het verhaal, het punt waarmee het steeds weer begint: de aanval. Maar daarvoor moet ik eerst iets vertellen over de schaal van Beaufort.



## Mijn doordeweekse hoofd

Omdat ik voor een poëziecursus een gedicht aan het maken was dat ‘Mijn doordeweekse hoofd’ moest gaan heten en windkracht acht me wel toepasselijk leek als metafoor voor hoofdpijn, zocht ik naar de precieze omschrijving ervan op internet. Ik belandde bij de bekende schaal van Beaufort. Behalve admiraal en cartograaf had de Britse Francis Beaufort ook dichter kunnen zijn, want zijn schaal laat zich lezen als poëzie.

Zo’n onbedoeld, door de alledaagse werkelijkheid gegenereerd gedicht heet een ‘readymade’, weet ik uit het kunstgeschiedenisbivak ‘Woord en Beeld’ tijdens mijn studiejaren. Een menukaart, boodschappenlijstje of telefoonalfabet kan, door er op een andere manier naar te kijken, onverwacht ontroeren of verrassen. Dat ook windkrachten in staat bleken de werkelijkheid tot kunst te verheffen, had ik niet verwacht.

In korte zinnen beschrijft Beaufort de windkrachten en hun uitwerking ervan op de omgeving. Aan de hand van een bonte verzameling van voorwerpen, dieren, mensen en de verwarring waaraan ze al waaiend ten prooi vallen, lezen we hoe een windstilte zich in twaalf opeenvolgende stappen ontwikkelt tot een allesverwoestende orkaan. Net als in goede poëzie ontvouwt zich in kort

bestek een hele wereld. Maar waar in gedichten meestal iets of iemand verantwoordelijk wordt gesteld voor de ontwrichtingen op het eind, zwijgt Beaufort over een bedoeling of oorzaak. Hierdoor bevangt je de eigenaardige sensatie dat je die orkaankracht zélf, al lezend, in werking stelt. Waarmee *niet* lezen ineens een vorm van genade wordt omdat je daarmee de boel met rust laat. Misschien is het dit aspect dat de schaal tot kunst verheft.

De mooiste zinnen in de schaal van Beaufort vind ik 'Spinnen lopen niet meer' (windkracht 3); 'Kinderen waaien om' (windkracht 9) en 'Vogels blijven aan de grond' (windkracht 10); onverwachte poëtische formuleringen tussen meer praktische beschrijvingen van de richting van rookpluimen en de draagbaarheid van kapsels, paraplu's en/of hoofddeksels.

Ik las en herlas de Beaufortschaal, sneed hier en daar wat zinsdelen weg, en wat overbleef leverde ik in als een gedicht, met de voorgeschreven titel 'Mijn doordeweekse hoofd'. Niemand begreep het, maar dit was mijn hoofd met migraine.

### Mijn doordeweekse hoofd

- 0 rook stijgt recht of bijna recht omhoog
- 1 windrichting af te leiden uit rookpluimen
- 2 wind voelbaar in het gezicht
- 3 spinnen lopen niet meer
- 4 haar raakt verward, geen last van muggen meer
- 5 boombladeren ruisen, kleine bomen bewegen
- 6 problemen met paraplu's, hoeden waaien af
- 7 vlaggen staan strak, lastig tegen de wind in te bewegen
- 8 twijgen van bomen breken af, voortbewegen zeer moeilijk
- 9 kinderen waaien om, alleen zwaluwen en eenden vliegen
- 10 volwassenen waaien om, vogels blijven aan de grond
- 11 grote schade aan bossen
- 12 verwoestingen