

## Week 31

# MIJN LICHAAM: BLAUWDRUK VAN MIJN VERLEDEN

*Met tegenzin geef ik toe: ik droeg niet genoeg zorg voor het vege lijf. (...)*  
*Een kaal plekje in mijn wenkbrauw van toen ik dronken tegen een nachtkastje viel, een lelijk kuiltje in de onderbuik van een mislukte ingreep. Een dikke grote kalkteennagel van ooit eens een stamp – door een hardhandige ex-echtgenoot – erop gekregen te hebben, waardoor ik geen modieuze behoorlijke schoenen meer kan dragen. Mijn lichaam: blauwdruk van mijn verleden. De handpalmen zijn overgevoelig. Ooit viel ik als tienjarige pardoos op het vuur – ik was ziek en moest naast de kachel zitten – en bij het opstaan van de sofa wankelde ik en daar ging ik, evenwicht zoekend met mijn twee handen boven op de vuurplaat. Tijd, plaats en omstandigheden zijn voor altijd – als ik niet dement zal worden – in het geheugen gegrift.*  
*(...) De blinkende vlek op het onderbeen is de primus onder mijn littekens, nog meer dan de enkele zwangerschapsstrepen op mijn buik. Die vlek komt immers van mijn eerste liefde, toen hij gezeten op zijn allereerste brommer gas gaf – de uitlaat vlak bij mijn been – en me verbrandde. Jongens, jongens, dat lichaam heeft wat te slikken gekregen. Dagelijks word ik herinnerd aan mijn buurjongen als ik naar mijn polsen kijk. Die dragen zwarte ingebouwde stippen van het vallen in sintels. Als ik hard weg moest rennen omdat we kikkers en hondenstront in open deuren gooiden.*  
*(...) Vol medeleven bekijk ik mijn lijf en besef maar al te goed – al voel ik me bij tijden vol energie en strijd lust – dat ik oud word. Ik kan er niks anders van maken. De jaren zijn ervan af te lezen. Ik ben als een omgeploegd landschap(...)*  
*Marcella Baete<sup>1</sup>*

### 1

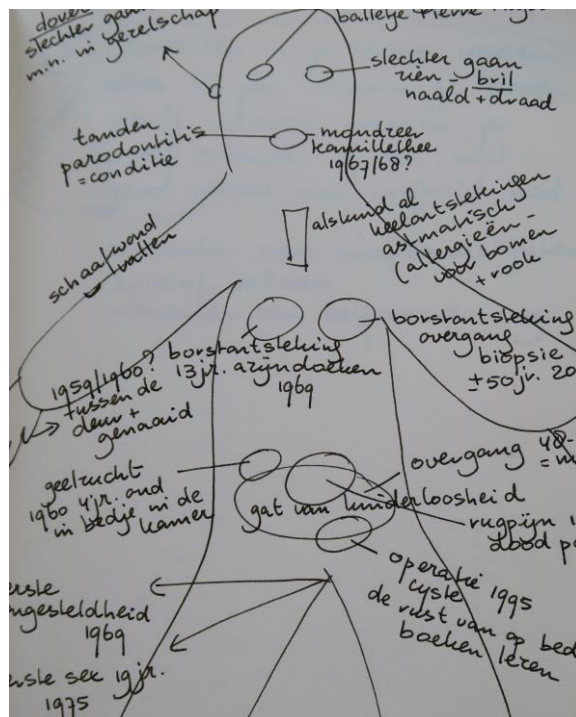
Het fysieke lichaam door de jaren heen: je hele levensverhaal kun je eraan ophangen. De valpartijen en ongelukjes in de kindertijd: ik zat met een duim tussen een deur en moest naar het ziekenhuis om het topje er weer aan vast te naaien. De ziektes waarmee je te maken kreeg: was je gezond of kwakkelde je met het een en ander? De eerste ongesteldheid, de eerste baardharen, en het volwassen wordende lichaam. Aantrekkingskracht en seksualiteit. Zwangerschappen en geboorten. Ziekten op jonge, middelbare of latere leeftijd. Voorbijgaande ziekten, blijvende chronische kwalen. En dan het lichaam op latere leeftijd, dat inboet aan kracht, dat plooiën krijgt en risico's loopt...

Teken op een groot blad papier de figuur van een mens. Hoofd, romp, armen, benen, het hoeft niet mooi te zijn. deze figuur op papier ben jijzelf. Denk nu na en herinner je situaties, gebeurtenissen, voorvallen en belangrijke perioden uit je fysieke levensverhaal. Teken ín je lichaam op papier aan wat je te binnen schiet en zet er het jaartal of je leeftijd bij. Je hoeft niet chronologisch te werk te gaan en je overzicht hoeft niet volledig te zijn. Schrijf alleen trefwoorden in de tekening en probeer op die manier een overzicht te maken van je fysieke levensgeschiedenis. Als die geschiedenis erg ingewikkeld is, beperk je je tot hoofdzaken of tot verhalen en gebeurtenissen die je nú aan de orde wilt stellen. Zo staan in mijn tekening onder andere de volgende thema's:

- 4 jaar oud: duim tussen de deur, gehecht in ziekenhuis

<sup>1</sup> In: Marcella Baete: *Later is voorbij*. De Geus, Breda, 2008

- 4 á 5 jaar oud: geelzucht, in bedje in de kamer bij het raam
- kindertijd: keelontstekingen, astmatische aanleg
- kindertijd: blauw oog door een balletje van gemene buurjongen
- 13 jaar oud: eerste keer ongesteld
- 13 jaar oud: borstontsteking, azijndoeken
- 19 jaar oud: eerste grote liefde, ontdekkingstocht in het lichamelijke genieten
- 20 jaar oud: eerste griep
- een vrouwenleven lang: niet ingelost verlangen naar kinderen
- 30 jaar oud (ongeveer): ik ga een bril dragen
- 32 jaar oud: rugpijn, niet kunnen lopen na de dood van mijn vader
- 40 jaar oud: operatie, verwijdering cyste in buik
- 50 jaar oud: borstontsteking tijdens overgang, biopsie
- 60 jaar oud: slechter gaan horen, slechter gaan zien



## 2

Loop nu alles nog eens na en bedenk bij elk thema wat het je opgeleverd heeft. Wat leerde je van je ontmoetingen met je lichaam, hoe hebben de fysieke gebeurtenissen ingegrepen op je leven en wat heeft het je gebracht?

Kies dan één thema of verhaal uit, dat je wilt uitwerken en maak rond dat thema een cluster of associatielijstjes. Werk het uit tot je voldoende materiaal hebt voor je verhaal. Betrek daarin ook de vraag wat het je gebracht heeft.

## 3

Schrijf nu het verhaal. Gebruik de associaties die je wilt gebruiken, laat de rest weer los.

## 4

Als je in een groep werkt:

Je kunt na het maken van de tekeningen in tweetallen bijeen gaan zitten en met elkaar bekijken hoe de tekeningen eruit zien en welke thema's aan de orde zijn. Vul al pratend je

eigen beeld aan en bespreek ook met elkaar wat het voordeel was van de gebeurtenissen die je meemaakte in je fysieke leven. Wat heeft je lichaam je geleerd in de loop van de tijd? Lees dan na het schrijven van de verhalen de teksten aan elkaar voor.

## 5

Wat je nog meer kunt doen:

- ❖ Maak de oefening nog een keer, maar neem dan seksualiteit als specifiekere thema als uitgangspunt. Hoe is jouw persoonlijke geschiedenis van je seksualiteit? Was je vroegrijp of een laatbloeiër? Wat leerde je thuis over seks en hoe beïnvloedde dat je latere leven? Werd je voorgelicht, was er zoiets als seksuele opvoeding? Hoe verliep jouw inwijding? Had je mooie seksuele ervaringen? Hoe heeft jouw seksuele leven zich ontwikkeld? Hoogtepunten, dieptepunten?
- ❖ Vertel de geschiedenis van je uiterlijk. Schrijf een brief aan iemand ver weg die jou nooit gezien of gekend heeft en vertel hem of haar hoe jij jezelf ziet en gezien hebt in de loop van de tijd. Hoe zag je eruit als baby, als kind, tiener en volwassene? Was je tevreden met jezelf? Wat vond je mooi en wat niet aan je lichaam? Was je altijd tevreden met je fysieke verschijning? Was je fysieke uiterlijk een belangrijk thema voor jou en was je er veel mee bezig? Is dat in de loop van je leven veranderd? Wat deed je ervoor om de buitenwereld tegemoet te treden? Sporten, kapper, schoonheidsbehandelingen, kleding: hoe belangrijk zijn ze voor jou? Misschien zijn dit ook thema's om uit te werken?
- ❖ Welke ziektes of thema's rond gezondheid kwamen in jouw familie voor? Zijn er ziektes of situaties die zich herhaalden? Met welke normen en waarden rond ziekte en gezondheid groeide je op? Hoe werd in de familie omgegaan met ziekte en gezondheid? Doe jij dat ook zo, of ga je er anders mee om?
- ❖ Welke belangrijke ervaringen heb je opgedaan met ziekte van anderen? Wat hebben die ervaringen jou geleerd?
- ❖ Lezen: Mario Molegraaf: *Ik wou wel weer een beetje ziek zijn. Honderd gedichten waarvan je beter wordt.*<sup>2</sup> Gedichten over ziekte, ziek zijn, ziekenhuis, beterschap en verwante thema's.

## 6

Voor meer inspiratie:

*Poëzie*

*Zoals je tegen een ziek dochtertje zegt:  
mijn miniatuurmensje, mijn zelfgemaakt  
verdrietje, en het helpt niet;  
zoals je een hand op haar hete voorhoofdje  
legt, zo dun als sneeuw gaat liggen,  
en het helpt niet:*

*zo helpt poëzie*

*Herman de Coninck*<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Mario Molegraaf (samensteller): *Ik wou wel weer een beetje ziek zijn. Honderd gedichten waarvan je beter wordt.* Bert Bakker, Amsterdam, 2007.

<sup>3</sup> In: Herman de Coninck: *De Gedichten, Deel 1.* De Arbeiderspers, Amsterdam, 1998

### *Amandelen*

*Tree na tree word ik de trappen op gedragen,  
elke dektrede van grindbeton en rood  
metaal elk stootbord met een drietal ronde gaten  
waarin de diepte van het trapgat duizelt.*

*Mijn arm krampachtig om zijn hals geslagen  
hoor ik zijn stem diep gonzen in mijn oor:  
'Niet bang zijn, het duurt maar een paar dagen,  
voor je het weet, ben je er door.'*

*Een suikerzoete stem komt om een handje vragen.  
Ik sta en zie de knieën in de plooiën  
van zijn geperste broek. Ik hoor het praten,  
terwijl haar witgesteven rokken ruisen.*

*Met strak een donkergroene mantel omgeslagen  
zit ik in een ruimte angstig hoog.  
Een groot gezicht komt grijnzend nader.  
Mijn hoofd breekt open. Nergens kan ik huilen.*

*Tree na tree word ik de trappen af gedragen,  
een ijsje in de hand, frambozerood.  
De maan is zichtbaar door de ramen,  
terwijl de wind een liedje in de gaten fluit.*

*Th. Van Os<sup>4</sup>*

### *Menstruatie*

*Een beetje plechtstatig  
constateerde mijn vader die avond  
dat ik nu dus een vrouw was geworden  
en daarmee was alles gezegd.*

*En terwijl mijn moeder dacht  
dat alles goed was  
want ze had me toch verteld  
over gordeltjes en doorlekken  
en plastic broeken en o, o, o, die buikpijn  
en ik wist toch van de emmer voor  
het maandverband in de badkamer...*

*terwijl zij dacht dat ze  
me voorgelicht had  
over mannen en vrouwen en  
wat zij noemde liefde,*

---

<sup>4</sup> In: Th. Van Os: *Beurtzang. Gedichten*. De Arbeiderspers, Amsterdam, 1996

*zat ik op de wc  
en ik bestudeerde vol afgrijzen  
de bruine plakkerige substantie  
en het bloed dat ik produceerde.*

*Ik voel nog de kou van de gangtegels  
waarop ik 's nachts languit ging liggen  
om de misselijkheid te laten wegebben,  
ik zie de bloedemmer en de  
wapperende doeken aan de waslijn.  
Ik bijt op mijn tanden om de pijn  
minder te voelen en ik knijp mijn  
benen bijeen om niets te hoeven ruiken  
en ach, de bloedvlekken in mijn kleren...  
ik hóór mijn moeder zeggen: láát haar maar.*

*Gepraat werd er niet  
want daarover praatte je niet  
en er was geen arm om de schouder  
van het verwarde kind dat ik was.  
Ik zweeg.*

*José Franssen<sup>5</sup>*

*Maar veel erger was, ontdekte ik nu, dat ik de gewoonte had lichaamsdelen tegen elkaar op te zetten. Onder het lezen, met de enkels over elkaar, duwde ik de ene enkel tegen de andere. Als ik achter mijn bureau zat gooide ik mijn hoofd achterover tegen mijn gevouwen handen, die mijn hoofd weer net zo hard naar voren gooiden. Of ik duwde mijn voorhoofd naar voren tegen vingers die net zo hard terugduwden. Als ik ging slapen op mijn zij balde ik een vuist en drukte die tegen mijn onderarm van mijn andere arm. De twee kanten van mijn lichaam waren voortdurend met elkaar in gevecht. Het was heel goed mogelijk dat ik 's nachts in mijn slaap ook voortdurend gespannen was.*

*En dit is alleen nog maar de samenvatting van mijn chronische onaangepastheid.  
Alles wat ik deed, deed ik met meer inspanning dan nodig was.*

*(...)*

*Dus dit was vooruitgang; paradoxaal genoeg kreeg je door los te laten in feite meer controle over jezelf, alhoewel van een heel ander soort dan waar je je hele leven al naar op zoek was. Afstand houden in plaats van grip krijgen op.*

*Tim Parks<sup>6</sup>*

*Schuldig lichaam*

*Omdat ik de lezer niet langer lastig wil vallen met mijn kwaaltjes, is dit voorlopig mijn laatste column over mijn beroerte. Wel wil ik alle lezers bedanken, die mij bloemen, kaarten en andere blijken van medeleven hebben gezonden. Ik ben niet in staat u te antwoorden, maar ik heb het zeer op prijs gesteld. Soms moest ik denken aan de*

<sup>5</sup> Niet gepubliceerd.

<sup>6</sup> In: Tim Parks: *Leer ons stil te zitten. Een scepticus zoekt zin en gezondheid*. De Arbeiderspers, Amsterdam, 2010.

woorden van J.H. Donner, die na zijn hersenbloeding – enigszins geparafraseerd – zei: ‘Nu heeft iedereen erbarmen met mij, maar toen was ik die cynicus aan wie iedereen een beetje een hekel had.’ Doe mij echter één lol, en noem mij niet moedig, kranig of dapper. Dat zijn verrotte woorden uit het christelijk begrafeniswezen. Jan Peter Balkenende-woorden. Met moed heeft dit alles niets van doen. Het is een overlevingsdrift die ik heb meegekregen zonder dat ik er iets voor heb hoeven doen. Pas als ik een baby weet te redden door dwars over een open veld te rennen dat onder mitrailleurvuur ligt, mag u mij moedig noemen.

Naar omstandigheden gaat het trouwens erg goed met me. Mijn lichaam heeft me plotseling verraden, maar het lijkt wel of het zich daar nu zo schuldig over voelt dat het verschrikkelijk zijn best doet het weer goed te maken. Elke morgen word ik wakker en vind ik een klein cadeautje in de vorm van iets dat ik de vorige dag nog niet kon. Eerst kon ik mijn linker duim weer bewegen en een hazenslaapje later was ik in staat met linkerduim en wijsvinger een rondje te maken. Gisteren merkte ik ineens dat ik met mijn linkerhand weer op mijn rug kon kriebelen. Nooit beseft dat je om zoiets zo blij kunt zijn.

Van mijn arts kreeg ik de opdracht om naar de andere kant van de kamer te lopen. Lopen?! Was die man gek geworden? Ik zat in een rolstoel, kon amper staan. Maar ik stond op en liep. Lazarus als een dronken zee kapitein. En toen de trap op. Ook dat lukte, al stonden beneden twee fysiotherapeuten met open armen. Vannacht ben ik wakker geworden met een erectie – lezers en lezeressen, even doorbijten, dit is echt mijn laatste stukje over mijn toestand. Voorzichtig stak hij zijn kopje weer op. Ik ben van origine een harde, maar dit keer voelde ik regelrechte ontroering. Terwijl de fijne motoriek nog niet haar oude niveau terug heeft, is het lichaam kennelijk al weer geïnteresseerd in seksuele smeerpipperij. Heel geruststellend.

Waar je je natuurlijk zorgen over maakt, is de vraag wat je van zo’n uitval overhoudt en hoe zwaar een bepaalde handicap weegt. Hoe erg is het om een beetje spastisch te blijven? En wat is erger: een slappe linkerhand of een slap geslachtsdeel dat voorgoed is ingeslapen? In de uitruil van functies is het gemis van de kleine teen eenvoudig te dragen, maar de spraak wil niemand kwijt. Een verkeerde schakeling kan verschrikkelijke gevolgen hebben. Zo ken ik iemand die lichamelijk heel gezond is, maar die de woorden niet meer bij de juiste voorwerpen krijgt. ‘Ik wil een hoedje’, zegt hij als hij bedoelt: ‘Ik wil een pilsje.’

Wat ik van dit alles het meest absurdistisch vond, was te ervaren dat niet alleen het brein, maar ook het lichaam een geheugen heeft. Een geheugen, dat ineens kan falen. De eerste stap die ik weer wilde zetten, moest ik aan iemand vragen een voetstap voor te doen en toen ik weer geconfronteerd werd met de veters van mijn schoenen, hadden mijn handen werkelijk geen idee hoe ik ze moest strikken. Maar toen ik het eenmaal voor elkaar had, ging het als bij een vergeten woord dat je plotseling op een straathoek te binnen schiet.”

Max Pam<sup>7</sup>

Dan gebeurt er iets. Mijn vriendje Alzheimer neemt de regie van mijn leven over. Heel langzaam sluipt hij bij mij naar binnen terwijl ik op de fiets zit. De markt kan ik gelukkig nog vinden, maar alles staat ineens op de verkeerde plaats. Al mijn vertrouwde kramen, ik kan ze niet vinden. Ik koop her en der maar wat spullen die ik denk nodig te hebben, waaronder veel bloemen. Bloemen houden van mensen, zal ik maar zeggen.

<sup>7</sup> Column van Max Pam, in: NRC Handelsblad, 8 maart 2002

*Ik vind de weg naar huis terug, maar ben totaal overstuurd.  
Evert van Rossum<sup>8</sup>*

*Vanmorgen heeft een hoektand mijn mond verlaten toen ik op de korst van een boterham beet. Verontwaardigd bekijk ik het lelijke ding dat in mijn handpalm ligt. Ik stop hem in een ijzeren doosje: het is de eerste tand die overlijdt. 'Tik' zegt het geschonden ding als het op de bodem terechtkomt. Dat is nu zijn plaats, nadat het zo'n vijftien jaar zonder morren zijn werk als lid van mijn gebit heeft uitgevoerd. Om dan zo te moeten eindigen...  
(...) Het ding doet me denken aan de melktandjes van mijn kinderen en kleinkinderen en aan de wens die ik mocht doen als zo'n tandje onder mijn hoofdkussen lag. Nu mijn hoektand in zijn doosje ligt is geen wens mij gegund of het zou moeten zijn dat alle andere tanden het nog een tijd mogen uitzingen.  
Marcelle Baete<sup>9</sup>*

José Franssen

[www.josefranssen.nl](http://www.josefranssen.nl)

---

<sup>8</sup> Evert van Rossum in *Orde en regelmaat*. In zijn boek *Een vreemde kostganger in mijn hoofd. Mijn leven met Alzheimer*. Van Gennep, Amsterdam, 2009.

<sup>9</sup> In: Marcelle Baete: *Later is voorbij*. De Geus, Breda, 2008