

*Inspiration is that state in which mind and heart are connected*

*Deeprak Chopra*

### **01.11.11 1<sup>e</sup> sessie**

De ruimte zelf is als een deken, schemerdonker en warm. Ik lig in mijn onderbroek op mijn rug onder grote badlakens. Jozijn zet beide handen op mijn rechterbovenbeen. Dan slaat ze de handdoek om en begint de rechterknie te masseren met warme olie. Ik sluit mijn ogen en kan de gedachte aan de knie niet onderdrukken. Drukpunten onder mijn rechtersvoetsoel geven koude rillingen. Langzaam en gedecideerd beweegt de masseuse zich naar links. Nu wordt mijn hele lijf warm. Ik voel lichte kramp opkomen in mijn linkerschouder.

Later zegt Jozijn: 'Links is gevoeliger dan rechts. Er is een kleine disbalans. Geeft niets. Komt goed.'

Ze beweegt zich rustig door naar boven. Buik en borst. Schouders, sleutelbeen, hoofd, armen, handen. Iedere centimeter krijgt aandacht. Soms met draaiende bewegingen, soms strijkend. Alsof ze wil zeggen: 'Dit is je lichaam. Houd er maar van.' Geoliede handen leggen mijn hoofd recht, tekenen lijnen over mijn gezicht, trekken mijn haar zacht naar achter waardoor de hoofdhuid zich uitrekt. 'Draai je maar om'. Hetzelfde gebeurt van boven naar beneden en ze eindigt weer rechts. Dan pakt ze me stevig in de lakens en wiegt me bijna onvoelbaar.

Met haar hand op mijn rug zegt ze: 'Ik laat je los. Kom maar rustig bij in je eigen tempo.' Daar lig ik dan, met mijn gezicht in de uitsparing van de tafel naar beneden gericht en voel allerlei stromen door mijn lijf gaan. Een beetje duizelig richt ik me op.

Wat is hier in godsnaam gebeurd? Ze heeft niets gedaan, behalve een beetje gestreeld, gedrukt en gedraaid. Zacht maar ook neutraal. Neutraal? Ja, niet als een geliefde, niet als een moeder, niet als een therapeut en toch met liefde. Het soort dat je voelt op die speciale momenten waarop je je intens verbonden voelt met de mensen om je heen, zonder speciale aanleiding. 'Dat is oxytocine,' zegt Jozijn. Oxytocine is een hormoon en tevens neurotransmitter, ook wel het 'gelukshormoon' genoemd. Het zorgt ondermeer voor sociale verbondenheid tussen mensen (en dieren – want die hebben het ook). Jonge moeders maken het extra aan waardoor de band met de baby sterk is, ook bij de productie van moedermelk speelt oxytocine een belangrijke rol. Zonder oxytocine zou de mens een a-sociaal wezen zijn. 'Je zult merken dat je

gemakkelijker communiceert,' zegt Jozijn. 'Dat doe ik toch wel,' denk ik arrogant. Ik doe namelijk niets anders. Daar ben je schrijver en interviewer voor. Later merk ik dat ze gelijk heeft. Ik vind de goede toon in een dispuut over een rekening, terwijl ik op ieder ander moment gewoon kwaad weggelopen zou zijn. Nu kom ik tot een vergelijk met die ander. Hmmm.

Later die dag komen en gaan kleine kwaaltjes: lichte hoofdpijn, het gevoel van verstuing in mijn linkerenkel, een brandend gevoel trekt over mijn ruggengraat, dan laat mijn rechterschoonheid weten dat hij er is. Dat soort dingen. Maar ik ben wel heel helder en voel me soort van 'gereinigd'.

Thuis is het een puinhoop. De kinderen hebben een plafond in de keuken gelegd afgelopen weekend. Nu moet er geschilderd worden. Gelukkig hebben Geta en Max nog tijd om te helpen. De rest is alweer vertrokken naar school of hun studentenhuus.

### **02.11.11 2<sup>e</sup> sessie**

Meteen de volgende dag behandeling twee. In totaal worden het er tien. 'Ik werk je oxytocine gehalte omhoog, iedere keer een beetje verder. Je bereikt het voor jou hoogste niveau,' zegt Jozijn.

'Daarna blijft het een maand of drie op dat peil. Sommige mensen komen dan terug voor een APK.' 'Je praat niet met me. Ik hoef er niets voor te doen, alleen maar drie kwartier te liggen?' 'Inderdaad. Je lichaam doet het werk. Lichaam en geest zijn één.'

Ik vlei me weer op de massage tafel. Maar zodra ik lig, voel ik weerstand op komen. 'Wie is dat mens? Wat zit ze aan me?' Ik kan mijn gedachten niet stilzetten. 'Ontspan je', denk ik tegen mezelf. 'Anders werkt het natuurlijk niet. Je moet je ontspannen. Nee, je moet niets, laat je gewoon lekker meedrijven.' Ik voer zulk soort interne dialoog terwijl ik heel alert ben op alles wat Jozijn doet. Ze doet hetzelfde als gisteren. Terwijl ze mijn voetzolen masseert verstrakken mijn schouders. 'Je houdt niet genoeg van me,' schreeuwt mijn lichaam dat weigert om zich over te geven aan de masseuse. 'Mij hier een beetje op de bank leggen en professioneel laten verzorgen, terwijl je zelf niets voor me doet! Je rookt, gaat te laat naar bed, eet te weinig, beweegt niet. Hypocriet.' Ik krijg een hele vieze smaak in mijn mond, letterlijk. Jozijn ziet de frons op mijn voorhoofd die het van boven naar beneden in tweeën slijt. Ze gaat gewoon door. Pas als ze daar aankomt, bij de kloof tussen mijn wenkbrauwen, ontspan ik wat. 'Je maakt toch wel

oxytocine aan', lacht ze later als ik haar vertel wat ik voelde of vooral dacht. 'Ook al verzet je lichaam zich. Het is gewend aan een bepaalde hormoon samenstelling en weet wat er gaat gebeuren. De eerste zes behandelingen bestaan uit opbouwen en opruimen. Daarna ga je omhoog.'

Op de fiets naar huis, voel ik me helder en energiek. Tegelijkertijd lijkt het of alles vertraagd binnenkomt. En ik zelf ben ook vertraagd en minder *draufgängerig*, dat laatste bevalt me wel.

Tsenu helpt de keuken mee inrichten. We staan gezellig te kletsen als de bel gaat. Wauw: mijn boek! Het proefexemplaar ligt voor me op tafel.

Ik blijf rustiger dan normaal het geval zou zijn. De proef is niet helemaal goed. Het papier moet dikker, want letters schijnen door de pagina's heen. Ook is de kantlijn te smal. Dat maakt het lezen moeilijker. Zonder teleurgesteld te zijn, keur ik het af en geef de wijzigingen door.

De keuken is nu bijna af. In ieder geval zover dat de inhoud weer terug kan en we aan tafel in de woonkamer kunnen eten. Zelf gekookt eten! Gebakken rijst met pepers en paprika en aubergine met prei en pijnboompitten.

Ik ben nu een slaapwandelaar, beetje daas en toch helder. Tegen de avond, krijg ik een stijve nek aan de rechterkant, buikpijn en diarree, de vieze smaak weer in mijn mond. En ik ben vooral moe. Dat is na een paar uurtjes weg, afgelost door trekkende schouderbladen. Ik weet niet wat ze met me doet, maar mijn lijf werkt. En het enige wat er gebeurt, is dat je ingesmeerd wordt met handwarme olie. Niks spectaculairs, gewoon een ontspannende massage. Niet dus. Er gebeurt wel degelijk iets spectaculairs.

### **03.11.11 3<sup>e</sup> sessie**

Het essay over de Joint Effort Society is net op tijd af. Frank heeft vannacht zitten schrijven en ik neem het deze ochtend van hem over. Om 12h ligt het op de mat van de opdrachtgever en alle betrokkenen.

Sinds Jozijn met haar behandeling startte, voel ik me licht griepig. Kwaaltjes komen en gaan met de snelheid van een lopend vuurtje. Ook ben ik lucide, dat is misschien wel het juiste

woord. Net of andere kanalen van mijn bewustzijn zich openen. Die twee dingen maken dat ik steeds het gevoel heb iets in mijn levensstijl te moeten veranderen. Gezonder vooral. Maar ik ben niet zo veranderingsgezind, blijkt. Ik wil niet anders gaan leven.

Vandaag is de derde dag op een rij, een sessie in de middag in plaats van de ochtend. Het is goed dat we vooraf afspraken hebben gemaakt. Door de hectiek in huis zou ik anders al zijn afgehaakt. Verbouwing van de keuken, te laat betalende debiteuren, een geopereerde hond, verliefde kinderen en een kreunende man, en dan de rust nemen om 40 minuten op een massagebank te gaan liggen.

Die kreunende man verdient wat uitleg. Hij kreunt niet voor niets; de grapjas is twee weken geleden uit een rijdende trein in Tunis gesprongen en heeft knalhard de grond geraakt. Hij achtervolgde een paar jongens die zijn tas hadden gestolen. Ik vind het een stomme actie, maar anderen reageren dat hij zich gedroeg als een 'echte vent'. Nou ja, die echte vent dus, die behalve gekneusde ribben ook nog de ziekte van Parkinson heeft, kan nergens een houding vinden zonder pijn te hebben. Behalve in bed. Daar zit hij dan te schrijven in kleermakerszit met kussens achter zijn rug en een laptop op zijn schoot. Ook hij loopt het parcours van Jozijn, in hetzelfde tempo. Daar houdt hij zijn eigen blog over bij.

Gisteren vertelde Jozijn dat na zes keer massage een positieve verandering plaats vindt. Steeds werkt ze het oxytocine gehalte in je lichaam omhoog tot aan de voor die dag maximale grens. Dat lichaam reageert erop, ieder lichaam anders. De kleine kwaaltjes waar ik over zeur, zijn *part of the deal*. Daar moet je even doorheen. Sommigen krijgen een andere stoelgang, anderen worden slaperig of juist heel actief. Ik blijf het verbazingwekkend vinden.

Over een half uur behandeling nummer 3. Kijken wat er nu weer gebeurt.

Totale overgave. Ik voel mezelf zwaar worden, zo zwaar dat vier volwassen mannen me niet zouden kunnen tillen. Tussen slapen en waken in. Voor het eerst houd ik niet in de gaten wat Jozijn doet; rechterbeen, rechtervoet, linkerbeen, linkervoet. Druk op beide voorbenen. Buik et cetera.

Buiten staat Frank op het parkeer terrein te bellen. 'Hoort die meneer bij jullie?' vraagt het meisje achter de receptie. 'Hij staat daar al vijf minuten. Ik vroeg me af wat hij daar deed.' Frank is zich niet bewust van onze blikken. Hij staat daar mooi, als een kind en een oude man tegelijkertijd. In fleurige blouse met de statige lange jas aan die Marijanna Lazaric voor hem maakte. Dan kijkt hij op en loopt naar ons toe.

De hele dag en de volgende voel ik me prettig, gelukkig, zonder er moeite voor te hoeven doen.

#### **05.11.11 4<sup>e</sup> sessie**

'Wat voelde je?' vraag ik Jozijn na afloop. 'Heel veel verdriet.' Ik word onrustig, kan het niet ontkennen, spring van de tafel, kleed me snel aan terwijl een opstandige traan uit een van mijn ooghoeken springt. 'Je voelde je lekker toen je hier kwam en door mijn aanraking kwam dat verdriet naar boven. Daarom verzette je je.' 'Ik probeerde te presteren. Doen zoals de vorige keer toen het zo goed ging.

'Dat van dat verdriet kan wel kloppen, maar wat heb ik eraan? Het verandert niets. Parky blijft. Ik leid het leven wat ik wil leiden, heb – bijna - alles. En dat ene, die rotziekte, daar heb ik geen invloed op. Dat is een feit.' 'Maar het mag er af en toe wel uit.' Ik knuffel Jozijn en verlaat de salon. Onderweg kom ik Frank niet tegen zoals de andere keren. Hij staat met zijn fiets in de deuropening als ik thuis kom. 'Je bent vroeg. Volgens mij vertrek ik op tijd.' 'Ja,' denk ik, ik moest daar weg.'

Ik blijf de hele dag chagrijnig en reageer me af op de honden en op de kinderen. Pas rond een uur of vijf, als we op een feestje zijn, verdwijnt mijn bui. We zitten in de tuin en ik vertel over Tactiele Stimulatie aan iemand die yoga lessen volgt bij Jozijn. 'Wanneer heb je zo'n behandeling nodig?' vraagt een andere vrouw. 'Tja, denk ik, 'wanneer? Als je ergens last van hebt, stress, hoofdpijn, examenangst... Maar goed het zijn wel 10 sessies, hoeveel last moet je hebben?'

'Ik wil mensen naar hun top helpen,' zegt Jozijn als ik haar de vraag voorleg die op het feest de gemoederen bezig hield. 'Je wordt beter in wat je doet, zit prettiger in je vel, verhoogt je weerstand.' Ze heeft een keeper behandeld, die inderdaad beter ging presteren, bijvoorbeeld. Maar ze krijgt ook doorverwijzingen van psychologen, juist omdat je niet hoeft te praten en je toch

beter gaat voelen. In feite 'aardt' de behandeling je. Het contact tussen lichaam en geest wordt hersteld of verstevigd. Dat merk ik de volgende sessie.

### **08.11.11 5<sup>e</sup> Sessie**

De 5<sup>e</sup> keer is drie dagen later op een dinsdag ochtend. 'Ik heb het gevoel dat je me "aard", zeg ik. 'Ik ben inderdaad een stuk meer relaxt.'

Toch geef ik me niet over. Hoezeer ik ook probeer: 'Laat los. Niet denken. Geef gewoon mee,' berisp ik mezelf voortdurend voor gedachten en ik krijg kramp in mijn rechtersvoet. 'Het was hetzelfde als de vorige keer,' zegt Jozijn. Ik denk aan verdriet, maar heb daar even geen zin in.

Onderweg kom ik Frank tegen. Hij fietst op het pad aan de overkant van de weg. We zwaaien naar elkaar.

Thuis doe ik zo'n beetje helemaal niets. Kleine klusjes. Ik breng een stapel boeken, de vorig jaar verschenen novelle Nin, naar Dennis van de Kaasstulp die ze in kerstpakketten doet. Frank gaat mee. Op straat ontmoeten we een voetbalvriend van hem, Albert. Hij is zojuist onze overbuur geworden, als commercieel directeur van een lokale tv-zender. We maken plannen terwijl we een biertje drinken. Kia komt koken. We eten Iraans vanavond.

### **10.11.11 6<sup>e</sup> Sessie**

Twee dagen later, een middagsessie. 'Ik doe helemaal niets meer,' klaag ik tegen Jozijn. 'Ja ik veeg de stoep en vervang kapotte lampen, maar ik werk niet. Ik schrijf niet. En het kan me niet eens schelen. Het komt namelijk allemaal toch goed, alles wat ik wil komt mijn kant op waaien. Maar toch is het moeilijk daar helemaal in mee te gaan en dan word ik onrustig.'

Vandaag is de magische 6<sup>e</sup> keer, nu moet het los gaan. Ik kan me nog steeds niet helemaal overgeven, maar wel beter dan de vorige keren, op sessie 3 na.

Zijn mensen die gemakkelijk loslaten en zich overgeven gelukkiger en gezonder dan anderen? Niet als je ervan uitgaat dat je hier bent om een les te leren. Ieder zijn eigen les.

De beloofde verlichting blijft uit. Ik ben vooral erg chagrijnig na de zesde sessie en ook boos. Anderen zijn de schuld van alles. Ikzelf niet natuurlijk. Ik doe alles goed. Dat humeur begint al 's avonds en zet de hele volgende dag door. Er komt weinig constructiefs uit mijn handen en ik voel me bedrogen. Ze had beloofd dat de zesde

keer verlichting zou brengen! Als een verwend kind dat haar zin niet krijgt, stampvoet ik door de dag. En dan moeten we ook nog naar een verjaardag... anderhalf uur rijden, bah! Frank kan al helemaal niets goed doen. Ik erger me aan zijn traagheid die veroorzaakt wordt door Parkinson. 'Laat mij maar rijden,' zeg ik bits. Toch rijdt hij. We kunnen de weg niet vinden en dwalen door Leiden. Uiteindelijk komen we om elf uur 's avonds aan terwijl het feest om acht uur begon. Onderweg draait vreemd genoeg mijn humeur, al ergens op de A2 tussen Utrecht en Den Haag. Ik word vrolijk. Onwennig lopen we tussen de feestgangers, maar voor ik er erg in heb, ben ik verwickeld in een gesprek dat meteen de diepte in gaat. Een vage bekende van twintig jaar geleden, vertelt over zijn jeugd. Zijn vader overleefde Auschwitz, als enige van de familie. Later lijkt het of ik een drug heb gebruikt, iedereen is mooi, iedereen is warm. We zijn pas om zes uur in de ochtend thuis.

### **12.11.11 7<sup>e</sup> sessie**

Ernstig slaaptkort door het feest gisteren. Ik ben bang dat ik onmiddellijk wegdroom, zodra ik op de massage tafel ga liggen. Niets is minder waar. De zevende sessie krijg ik wat me beloofd was bij de zesde: ontspanning. Ik word niet zo zwaar als de derde keer, toen het leek of mijn lichaam door de tafel zakte en waarvan ik dacht dat het de top was tot nu toe. Maar ik kan me overgeven, zonder op te letten wat Jozijn precies doet – dat weet ik inmiddels natuurlijk ook wel. Ik heb geen dwangmatige gedachten, ga gewoon lekker liggen en laat het gebeuren.

'Hoe doe jij dat nu zelf?' vraag ik Jozijn. 'Jij hebt toch ook af en toe ruzie met je vriend of een rotdag? Kun je dan iemand masseren en zich goed laten voelen?' 'Natuurlijk', zegt ze. 'We hebben allemaal onze issues. Ik ook. Op zulke momenten gebruik ik yoga. Ik adem diep naar mijn navel tot het gevoel verdwijnt en ik weer rustig ben. Daarnaast behandelen een collega en ik elkaar iedere twee weken. Zo blijven we bovendien allebei alert op wat we doen en sluipen er geen slordigheden in de massage.'

Die middag schrijf ik een stuk in opdracht waar ik al een tijdje tegenaan hik. Het rolt uit mijn pen. Iemand uit Suriname zoekt contact. Hij heeft Nin gelezen en wil nu graag een exemplaar van Wat de Hel!. Of dat boek verkrijgbaar is in Suriname? Alles gaat goed en ik geniet. Maar wat er aan de hand is, is niet dat alles goed gaat, of beter dan op andere dagen. Ik beleef de dingen anders, leg andere nadrukken voor mezelf. Zou de oxytocine haar werk nu doen? Gaan we vanaf nu alleen nog maar omhoog en blijft dat drie maanden lang? Zonder dat ik er iets voor doe of laat?

Ik kan me nauwelijks bedwingen om eens flink te gaan googlen op dat hormoon en de behandeling van Jozijn. Toch laat ik het. We hadden afgesproken onbevangen het proces in te gaan. 'Ik geef je na afloop het boek 'de Oxytocine Factor' van Kerstin Moberg', zegt Jozijn. 'Dan lees je de wetenschappelijke verklaring voor wat er gebeurt.'

### **15.11.11 8<sup>e</sup> sessie**

Mijn maag rammelt. Iemand zei me ooit dat een rammelende maag betekent dat je iets aan het verwerken bent. Ik vraag me af wat dat zou kunnen zijn.

Zodra ik me omdraai op de massage tafel, bewegen mijn armen zich naar voren en bungelen langs mijn oren, handen als in gebed om het geheel een beetje bij elkaar te houden. Ik vind dat een volstrekt ontspannen en natuurlijke houding. Als ik op mijn buik in bed lig, strekken mijn armen zich ook altijd langs mijn kussen omhoog. 'Jij kunt gemakkelijk geven, maar hebt moeite met ontvangen,' zegt Jozijn. 'Hoe doen andere mensen dat dan?' 'Ze leggen hun armen langszij hun romp. Dan gaat de spanning eraf.' Verdomd, ik dacht net dat ik zo goed ontspande. 'Het is ook wat rood rondom je borstbeen. Je hart en armen vormen één streek. Er speelt zich een strijd tussen hoofd en hart af.' Ja, ja, die kennen we, denk ik. Toch kan ik haar niet helemaal ongelijk geven. Ondertussen zie ik Frank veranderen. Hij loopt rechter en is minder traag. Hij heeft zelfs geleerd zijn trillende linkerarm stil te houden door zich kort te concentreren. Dat kon hij voorheen ook, maar het was altijd verkrampd, nu gaat het op een meer natuurlijke manier. 'Ik leer weer van mijn lichaam te houden,' zegt hij tegen me.

Die nacht ga ik op mijn buik in bed liggen en probeer mijn armen langszij te strekken. Mm, onnatuurlijk. Ik draai op mijn zij.

### **19.11.11 9<sup>e</sup> sessie**

Ik ben nog onder de indruk als ik die ochtend bij Jozijn aan kom. Gisteren hebben we een vriend begraven. Hij was pas 51 jaar oud. De begrafenis is in de mist en het is er erg druk. Ik ken Bert, de jongen die overleden is, uit mijn studententijd. We waren lid van dezelfde vereniging. Er zijn veel mensen uit die periode, de meesten ken ik niet heel erg goed. Ook binnen studentenverenigingen heb je verschillende circuits. Nu zijn het allemaal advocaten, rechters, farmaceuten en medici geworden. Ik studeerde Nederlands in Leiden, juristen stad. Mannen in grijze lange jassen met Van Bommel schoenen en vrouwen in keurige



jurken schuifelen door het kleine kerkje op zoek naar een vrije plaats. De stoelen staan in een cirkel rondom de plek waar direct de kist neergezet wordt en een man haalt er steeds weer stoelen bij. Onderdrukte emoties, rode ogen en persoonlijke verhalen door vrienden en familieleden markeren de dienst. Bert wordt op een mooie plaats begraven, naast een meertje, terwijl een waterige zon licht werpt op de bloemen op zijn kist. We waren allemaal jong toen we aan de bar van Quintus stonden, snel klaar met ons oordeel, lachend en discussiërend om je gelijk te krijgen. Nu kijk ik om me heen en zie oude mannen en vrouwen. De mannen grijs of kaal. De vrouwen met kraaienpootjes om hun mondhoeken. We zijn verbonden door het verleden en worden opnieuw verbonden hier, door de dood van een van ons. Vreemd gevoel.

Terwijl ik op de massage tafel lig, lopen deze beelden door mijn hoofd. En ik zie Bert weer, zoals hij was de laatste keer dat ik hem sprak. In februari van dit jaar. 'Je ontspant je steeds meer,' zegt Jozijn. 'Ik moet wel. Mijn lichaam doet het nu vanzelf en mijn geest voelt zich verbonden, laat zich meedrijven.'

Ik heb mijn armen dit keer naast mijn romp gelegd in plaats van boven mijn hoofd. Jozijn drukt extra lang op mijn schouders, zacht maar dwingend. Ze geven mee, ik voel ze buigen, de spanning voorbij. Het is alsof ze wat afhangen en alle 'last' ervan afglijdt. Ik heb erg rechte schouders, de houding van een paardrijdster. 'Je hebt een groot hart,' zegt Jozijn na afloop. 'Ik heb het gevoeld, het kan niet groter.' Ze doelt daarmee op energie.

### **22.11.11 10<sup>e</sup> sessie**

Ik ben licht in mijn hoofd, bijna onophoudelijk, tussen mijn ogen boven mijn neus. Niet lekker! Een lange wandeling met een goede vriendin kan dat niet verhelpen. Wel groeit een inzicht. We praatten over de begrafenis van Bert, over gezamenlijke vrienden en later over onszelf. Zo tussen de veertig en vijftig jaar verandert er iets bij mensen. Het is net of je dan de keuze moet maken tussen verbittering en genot. Je voelt dat je ouder wordt, ogen gaan achteruit, je wordt strammer en niet alleen van lijf, ook van geest. Ervaringen zetten zich vast als waarheden. De onbevangenheid verdwijnt en daarmee de frisheid van de verrassing. *Done it, been there*. Hierdoor verdwijnt het plezier van de ontdekking en treedt de ouderdom toe. Behalve bij mensen die in staat zijn om zichzelf en hun omgeving te blijven verrassen. Mensen die zich niet laten dragen door teleurstellingen uit het

verleden, maar die de energie hebben om het nieuwe te zien en die ervoor kiezen om open te staan.

‘Ik ben iemand aan het worden, die ik niet wil zijn,’ zeg ik tegen de vriendin. ‘Neem nergens de tijd voor omdat ik toch wel weet wat er gebeurt. Ik word een vervelende zeur en controle freak. En met name dat laatste, daar heb ik nooit last van gehad.’ ‘Loslaten’, grinnikt ze. ‘Die tactiele stimulatie is goed voor je.’ Het gaat vooral over de relatie met Frank. Parkinson maakt een andere man van hem, niet minder, wel anders. Dat vraagt om andere reacties van mij. Reacties die niet altijd even natuurlijk zijn. Ik moet ervoor waken niet zijn verpleegkundige te worden. Die rol ligt me niet en past sowieso niet in een man-vrouwrelatie. Ik worstel ermee hoe ik dat moet doen. ‘Het feit dat je dat inziet, is al een stap in de goede richting,’ zegt de vriendin.

‘Je bent helemaal klaar,’ zegt Jozijn na de tiende sessie. ‘Ook je schouders zijn ontspannen.’ Het klopt dat mijn gedachten niet meer rond raceten dit keer. ‘Lichaam en geest zijn bij elkaar gebracht, zodat je stevig staat. De wereld om je heen is niet anders, maar jij wel.’ Ik voel me nog steeds licht in mijn hoofd. Soms breidt de tintelende duizeligheid zich uit van boven mijn neus naar mijn slapen. Wel is het taboe dat rond Parkinson hing verdwenen. Het was geen taboe in de zin dat we er niet over spraken, maar ik zei veel niet van wat ik opmerkte of voelde. Uit angst om Frank te kwetsen. Uiteindelijk kwetste ik hem hiermee veel dieper. Wat je niet zegt, maar wel voelt, speelt door in je gedrag, tenzij je een verrekt goede acteur bent, maar ook dan leef je een leugen.

### **23.11.11 na sessie 10**

Ik ben de hele dag kwaad, op alles en iedereen. Schrijf een bijtende tekst die niemand mag lezen. Dat lucht op. Jozijn brengt het boek van Morberg ‘De Oxytocine Factor’. Eens kijken of de wetenschap me kan verklaren wat er gebeurd is de afgelopen twee weken. Van geluk kan ik (nog) niet spreken. Om elf uur val ik doodmoe in slaap.

De jongste van de kinderen wekt me. Ze was gisteren haar sleutels vergeten in de gymzaal en we hebben haar met de auto van school gehaald omdat de gymleraar in geen velden of wegen te bekennen was. Nu moet ze ook weer gebracht worden. Thuis ga ik aan het werk in mijn joggingbroek, inderhaast aan geschoten om het sleutelkind naar school te brengen. De lichtheid

in mijn hoofd blijft. Irritant. Tot een uur of zes in de avond. Ineens is het verdwenen en ik ben in staat om met aandacht en positief te reageren op mijn omgeving. Ja, zelfs om weer te schrijven zonder na te denken. Het beste schrijf je als je denkt door je vingers. Dan ben je de materie meester.