Fausto Brizzi

Je leeft maar 1 keer

2016
Uitgeverij XL
Zoetermeer

Een ouderwets type

Als je acht bent, is het mooiste wat je kan overkomen 'pyrexie', een wetenschappelijke term voor 'de tijdelijke pathologische toestand die bestaat uit een verandering van het hypothalamische warmteregulatiesysteem en de daaruit voortkomende verhoging van de lichaamstemperatuur boven de waarde die als normaal wordt beschouwd.' Of in één – veel vertrouwder en liefkozender – woord: koorts.
In mijn tijd, en die is helemaal niet zo prehistorisch, betekende zelfs het veroveren van een miezerige 37,2 al een dag vrij van school, aandacht van mama, misschien een nieuwe *Donald Duck* en zeker een geraspte appel met suiker. Als je geluk had en je vriend de thermometer 38 of nog hoger aangaf, werd je officieel 'ziek' verklaard en dat betekende dat ook je vader naar je kamer kwam, dat het aantal dagen vrij minstens drie werd omdat 'een terugval gevaarlijk is', dat je opa en oma kattentongen kochten want 'dat kind moet toch eten' en dat je zus op afstand werd gehouden want 'twee zieken in huis is te veel'. Daarom had ik gevraagd om de neonlamp op mijn nachtkastje, die pijn deed aan mijn ogen, te vervangen door een Osram van 60 watt. De klassieke gloeilamp, oftewel de weldoener die, als je de punt van de thermometer er voorzichtig op legt, het kwik verwarmt zodat dat naar het

punt kruipt waar je het hebben wilt.
Als je acht bent, is een beetje ziek zijn misschien niet het paradijs, maar het lijkt er wel veel op. Zolang je vijanden in het leven 'juf', 'rekenen' of 'verplicht aanwezig zijn' heten, is koorts je voornaamste bondgenoot, samen met andere avonturenvriendjes met hoogdravende strijdnamen: mazelen, bof, waterpokken, roodvonk en rodehond. Niet om op te scheppen, maar ik heb alle exantheemziekten verzameld, het album compleet – zelfs de vierde en de vijfde ziekte, die heel zeldzaam zijn, net als vroeger het poppetje van Gianni Rivera – en het waren allemaal gedenkwaardige herstelperioden, gevuld met Goldrake, tafelvoetbal en heel veel geraspte appel. Als ik een hitparade van de gelukkigste dagen van mijn leven moest maken, zou er bij de eerste tien zeker eentje staan waarin ik ziek op mijn kamertje lag.
Daarna word je onvermijdelijk groter en loopt die verraderlijke koorts over naar de vijand. Vanaf de puberteit verander je onwillekeurig in een jager op emoties, zoenen en nieuwtjes en als je ongelukkigerwijs ziek wordt, moet je noodgedwongen aan de zijlijn van het grote gemaskerde bal van het leven blijven zitten. Een doodgewone keelontsteking of een vervelend abces kunnen net zo dodelijk, of nog dodelijker worden dan een lepel arsenicum in de soep en ervoor zorgen dat je liefdes, vriendschappen en arbeidskansen misloopt.

Als je groot bent en je niet lekker voelt, ben je een randfiguur en de geschiedenis van de mensheid, dat weet iedereen, is bezaaid met allerlei vormen van discriminatie, vaak onbarmhartig en ontoelaatbaar, en soms tragisch.
In de jaren zeventig moest je, door toedoen van John Travolta, per se kunnen dansen. Als je niet op de dansvloer kon overleven op de tonen van Gloria Gaynor, als je niet alle bewegingen van de Village People uit je hoofd kende, of als je discotheken steevast danszalen bleef noemen, behoorde je niet tot het rijk der uitverkorenen.
In de jaren tachtig moest je, door toedoen van Richard Gere, per se knap zijn. Als je buikspieren begraven waren onder lagen lasagne en tiramisu, als je geen baard van drie dagen had en een donkere blik die schuilging achter een Ray-Ban, of als je uiterlijk niet verzorgd werd door Giorgio Armani zelf, werd je veroordeeld tot een figurantenrol in je eigen leven.
In de jaren negentig moest je, door toedoen van Bill Gates, per se rijk zijn. Als je je geen fonkelnieuw jacht aan de Costa Smeralda kon veroorloven, geen Porsche bezat die in zijn één tweehonderdveertig kilometer per uur haalde, of als je dacht dat drie Michelinsterren de naam was van een hemelse autoband, was je slechts een luciferverkopertje in een hoek van de schitterende consumptiemaatschappij.

Tegenwoordig moet je, door toedoen van Lisa Simpson, per se gezond zijn. Als je geen vegetariër of, liever nog, veganist bent en niet alleen peperdure biologische voedingsmiddelen eet, als je niet afziet van schadelijk zonnebaden en een sigaretje na het eten, als je niet elke dag minstens twee uur aan yoga doet, of als je altijd maar een ibuprofennetje tegen de hoofdpijn neemt in plaats van een wonderbaarlijke Azteekse thee, ben je een volslagen oetlul, veroordeeld tot een laag vetweefsel en een voortijdige dood.
Dat is nu de 'de welzijnsmaatschappij'; iedereen houdt van winnaars die uit elke porie efficiëntie ademen, een keurige rij fosforescerende tanden hebben, tien jaar jonger lijken dan ze zijn en de achternaam van hun huisarts niet eens kennen. We leven in het gezondheidstijdperk. Televisie en tijdschriften doen niets anders dan ons uitleggen hoe groenten en fruit, sport, buitenleven en duizend andere dingen die ze in de oudheid al wisten ons helpen om niet ziek te worden en langer te leven. In onze tijd ben je als gezondheidsfreak modern, ecologisch en vooral democratisch, want je laat de samenleving niet betalen voor het behandelen van jouw kwalen.
Ik, en dat is zeker geen geheim voor wie me kent, ben altijd hopeloos uit de mode geweest: in de jaren zeventig kon ik niet dansen, in de jaren tachtig was ik niet knap, in de jaren negentig was ik niet rijk en de laatste

tijd, als kers op de taart, ben ik helemaal niet zo gezond. Mooi is dat.

Tot een jaar geleden, ik zweer het je, wist ik echt de achternaam van mijn huisarts niet, maar nu ik vijfenveertig lentes achter de rug heb, en me dus in het overgangsgebied bevind waarin je te oud bent om jong te zijn en te jong bent om oud te zijn, ben ik ten prooi gevallen aan de meest verbreide ziekte ter wereld. In de loop van het leven krijgt een op de drie mannen en een op de twee vrouwen er last van; het zwakke geslacht loopt altijd voorop. En als we degenen meetellen die net doen alsof er niets aan de hand is en niemand in vertrouwen nemen, kunnen we ervan uitgaan dat 'vrijwel iedereen' een realistisch percentage is. Soms kom je er vanzelf weer bovenop, soms heb je hulp van een specialist of de juiste medicijnen nodig, en soms kom je er niet meer uit en blijf je altijd in een donkere lift tussen twee verdiepingen zitten. Het is een arglistige ziekte die zich verschuilt tussen de plooien van de schijnbare normaliteit en zonder enige waarschuwing of temperatuursverandering opduikt. Dichters noemen hem 'levenssmart', ouderwetse mensen hebben het over een 'zenuwinzinking' en voor artsen is het slechts 'een psychiatrische aandoening die wordt gekenmerkt door voortdurende episoden van droefheid, vergezeld van een laag zelfbeeld en het verlies van be-

langstelling of plezier bij activiteiten die normaal gesproken voldoening geven'.
In één – veel somberder en bekender – woord: depressie.
Maar ik bevond me in goed gezelschap. Aan deze 'geesteskoorts' leden namelijk ook Mozart, Baudelaire, Kierkegaard, Van Gogh, Leopardi, Lincoln, Flaubert en Michelangelo, allen onvergetelijke genieën.
En ook – zou ik er terecht aan toe willen voegen – John Travolta, Richard Gere en zelfs, in slechts één aflevering, Lisa Simpson zijn erdoor getroffen.
Bill Gates blijkt echter nog niet te zijn toegetreden tot de vrolijke 'Prozac-vriendenclub'. Misschien doet hij dat met opzet om te laten zien dat de uitdrukking 'geld maakt niet gelukkig' slechts een barmhartig leugentje is, verzonnen om de minderbedeelde klassen te sussen.
Niettemin: ja, ik was depressief.
Aanvankelijk moest ik zelfs moeite doen om het woord uit te spreken.
Depressief.
Het komt van het Latijnse *deprimere*, dat 'neerdrukken' betekent.
In het Italiaans: *depresso*.
In het Engels: *depressed*.
In het Frans: *déprimé*.
In het Spaans: *deprimido*.

In het Duits: *deprimiert*.
In het Nederlands: *depressief*.
In het Slowaaks: *deprimovaný*.
In het Deens: *deprimeret*.
Echt opmerkelijk dat de term om mijn gemoedstoestand te beschrijven in zoveel talen op de wereld hetzelfde is. 'Depressief' is een universele term die we allemaal gemeen hebben. Depressie is een fairtradegeestesgesteldheid. Een nieuwe religie.
Maar goed, ik was depressief.
Ja, oké, dat is nu wel duidelijk, maar hoe erg?
Ik zou zeggen: behoorlijk, minstens 39,2, als ze bij de apotheek een handige depressiemeter zouden verkopen. Maar helaas was de Osram-lamp op mijn nachtkastje ditmaal heus onschuldig.

Het eerste consult

Ik was nog nooit naar een zielenknijper geweest – ik ben dol op die indringende, kinderlijke benaming – en had ze altijd als de parasieten van de mensheid beschouwd, als naaste familie van muggen, kwallen en luizen. Ook met hun cliënten had ik bar weinig op, vooral met degenen die waren getroffen door een depressie. Ik had al verschillende depressieve vrienden en kennissen gehad en als ik sarcastisch en theatraal wilde doen noemde ik ze 'ingebeelde zieken', en als ik beledigend en provocerend wilde zijn 'strontwentelaars'. Vergeef me de uitdrukking, maar het is algemeen bekend dat er, als je duidelijk wilt maken wat je bedoelt, niets doeltreffender is dan een schuttingwoord op de juiste plek. Soms is het echt moeilijk om goede alternatieve begrippen te bedenken. Als ik dichter zou zijn in plaats van advocaat, zou ik mijn tijd doorbrengen met het bedenken van, bijvoorbeeld, een eleganter maar even scherp synoniem van 'lik mijn reet', wat een stevige, bondige en bevrijdende uitdrukking is. Bijna louterend, zou ik zeggen. Een 'lik mijn reet' dat op het juiste moment wordt geuit en vergezeld gaat van een kundig handgebaar geeft ontlading aan onderdrukte agressie en voorkomt daarmee geweld. Jammer dat het als grof wordt beschouwd, echt treurig, aangezien het hier gaat om de meest vertaalde en

gebruikte term ter wereld sinds de tweede helft van de vorige eeuw. Een fundamentele twintigste-eeuwse vinding van een, helaas, anoniem gebleven geletterde.
Dit alles om te zeggen dat vijf maanden diepzwarte nacht me zo dicht bij de afgrond konden brengen dat ik ervan overtuigd raakte dat ik hulp van een zielenknijper moest inroepen. Ik stond op het punt de magische wereld van de psychoanalyse te betreden.

Lambrisering aan de wanden, een eind negentiende-eeuwse mahoniehouten schrijftafel, een volgestouwde boekenkast met in leer gebonden boeken, een luie stoel naast een chaise longue van Le Corbusier, een groene tafellamp als uit een Amerikaanse tv-film, een raam met luiken waar de zon in horizontale strepen doorheen schijnt, een ouderwetse Olivetti Lettera 22 op een plank, een reproductie van Renoir, een schaal vol stoffige snoepjes, een vulpen op een Moleskine, een in een leegverkoop aangeschaft Perzisch tapijt, een houten dossierkast met drie laden waar A-F, G-P, Q-Z op staat. Zo had ik me de praktijk van een psychoanalyticus altijd voorgesteld. Iets wat het midden hield tussen het Londense appartement van Sherlock Holmes en de Palermitaanse woonkamer van mijn tante Annalisa, een gepensioneerde rectrix die er trots op is dat ze een ouwe vrijster is.