

## Een Beter Leven in Tien Dagen

Pim van Baal

Ik heb eerder met mijn mentale gezondheid gekampt, maar sinds kort is het niet meer te harden. Op kantoor kijk ik de hele dag naar de klok, om vervolgens thuis te komen en niks te doen. Wanneer ik een boek opensla, lees ik twee regels voordat ik het weer neerleg en doelloos verder scroll op mijn telefoon. Ik heb te weinig energie om een film te kijken, maar kan uren naar het plafond staren zonder in slaap te vallen. Iedere dag heb ik het gevoel dat er minder overblijft, dat ik aan het wegwijnen ben.

Twee keer eerder heb ik in therapie gezeten, maar dat was geen succes. Ik kan er nog steeds kwaad om worden. Idioten die geen andere ideeën hadden dan om me plat te spuiten met medicatie. Vandaar dat ik bij de huisarts vraag naar alternatieven.

Dokter Jacobs mompelt wat onverstaanbaars en loopt het kantoor uit. Even later komt hij terug met een stapel folders, die hij op tafel uitstrooit.

‘Zoek er maar één uit, dan roggel ik het wel,’ bromt hij in een zwaar dialect.

De folders bieden weinig perspectief. Ze hebben allemaal titels als ‘Laat Jouw Kundalini Energie Ontwaken!’ of ‘Detoxen met Ayurvedische Voeding’. Ik geloof dat ik liever depressief blijf.

Verrassend genoeg staat de laatste folder, ‘Een Beter Leven in Tien Dagen’ niet vol met new-age onzin. Ze beloven dat je tijdens het experimentele en revolutionaire kamp tien dagen lang inzichten zult opdoen, die blokkades in het herstelproces wegnemen. Wat dat betekent, laten ze achterwege.

Ik vraag dokter Jacobs of hij er meer van weet. Meer informatie heeft hij niet, maar hij heeft gehoord dat het goed loopt, dat kamp.

Tien dagen weg uit mijn routine en mijn lege appartement klinkt niet verkeerd, besluit ik.

Ik parkeer in het grasveld dat op de routebeschrijving aangegeven staat. Er staan slechts twee andere auto's. Ben ik vroeg? Ik loop door naar het enige gebouw: een halfvergane chalet, dat eruitziet als iets uit een nachtmerrie.

Binnen staat een vrouw verdwaald om zich heen te kijken. Ze heeft lange blonde haren en staalblauwe ogen. Ik schat dat ze een paar jaar ouder is dan ik. Niet dat ze er oud uitziet, maar ze straalt autoriteit uit, ondanks het feit dat ze duidelijk uit haar element is.

‘Ik ben John,’ zeg ik. ‘Jij komt hier ook voor het kamp?’

‘Ja klopt, ik ben Julia.’ Ze spreekt het uit op z'n Engels: *Djoelia*.

‘Goh, we hebben allebei Engelse namen,’ voegt ze eraan toe, alsof ze mijn observatie heeft gehoord.

‘Ja, ik ben vernoemd naar John Lennon. Mijn ouders zijn Woodstock-types, hippies.’

Ik hoor het mezelf zeggen voordat ik erover na kan denken. Gelukkig verandert ze van onderwerp voordat het ongemakkelijker wordt.

‘Enig idee waar iedereen blijft?’

‘Nee, maar het zou nu zo'n beetje moeten beginnen.’

De deur achter ons gaat open en een tengere man in een coltrui komt binnen.

‘Goedemorgen,’ begint hij. ‘Ik ben Theodor en ik zal jullie de komende tien dagen tijdens alle activiteiten begeleiden.’

‘Klopt het dat we met z'n tweeën zijn?’ Julia vraagt het voordat ik het kan doen.

‘Juist. Inderdaad, we hebben wat afzeggingen gehad. We hebben hier normaliter groepjes van zo’n vier of vijf personen. Maar we hebben eerder met tweetallen gewerkt, dat leidt ook altijd tot mooie resultaten.’

Ik kijk subtiel opzij. Julia lijkt gelukkig niet al te ontmoedigd te zijn bij het vooruitzicht om tien dagen met mij door te brengen.

‘Jullie zullen hier veel tijd in de natuur spenderen. Overdag zijn er activiteiten, de avonden mogen jullie zelf invullen. Maar zoals jullie gelezen hebben zijn elektronische apparaten niet toegestaan.’

Julia en ik overhandigen braaf onze telefoons en wisselen een korte blik van verstandhouding. Het voelt alsof het avontuur nu echt is begonnen.

‘Vandaag beginnen we rustig. We gaan straks eerst het kampeerterrein op zodat jullie kunnen settelen. Daarna krijg je een vragenlijst om in te vullen, om een beeld te krijgen van wie jullie zijn. Morgen begint het echte werk.’

Ik zit op een boomstronk en wou dat ik een sigaret had. Ik ben al een paar maanden gestopt, maar na het invullen van de eindeloze vragenlijst heb ik spontaan weer zin gekregen. In mijn achterhoofd knaagt de vraag of ik te eerlijk, of niet eerlijk genoeg ben geweest.

Julia rookt niet, en ik verwacht dat ik ook bij Theodor niet aan hoeft te kloppen. Hij slaapt in de vervallen chalet. Julia en ik onder de sterrenhemel. Ze is momenteel nog bij de chalet. Make-up aan het verwijderen, of wat vrouwen ook doen voordat ze naar bed gaan.

Net als ik serieus overweeg om in de auto te stappen voor een pakje peuken, komt Julia terug.

‘Ik ga door naar bed,’ zegt ze. ‘Ik heb het gevoel dat morgen wel eens pittig kan worden.’ Ze heeft een goed punt.

Onze slaapmatjes liggen vlak naast de behaaglijk smeulende restjes van het kampvuur, dat we eerder vanavond gebouwd hebben. Al met al ben ik best tevreden over onze kampeer skills.

‘Ik waarschuw je alvast,’ zegt Julia zodra we in onze slaapzakken liggen, ‘binnen no-time ben ik weg. Ik ben een extreem goede slaapster.’

‘Ik totaal niet. Wat is je geheim?’

‘Ik kijk letterlijk naar de binnenkant van mijn ogen, om te voorkomen dat ik te veel nadenk. Af en toe kun je kleuren zien. Paars of groen. Maar zodra je erop focust, verdwijnen ze weer. Dat doe ik totdat ik in slaap val.’

‘Dat klinkt logisch. Ik had vroeger vaak last van buikpijn. Als ik op bed lag, deed ik net alsof ik een soldaat was en aan het sterven was aan een schotwond in mijn buik. Door me te focussen op de pijn, leidde het me minder af. Zo kon ik uiteindelijk toch in slaap vallen.’

Er komt geen antwoord. Ik spits mijn oren en hoor een langzame ademhaling. Ze is inderdaad een goede slaapster.

Met mijn armen onder mijn hoofd gevouwen staar ik naar de sterren en vraag me af waarom ik zo veel persoonlijke details met deze volslagen onbekende deel. Omdat we in hetzelfde schuitje zitten, besluit ik uiteindelijk. We zijn lotgenoten.

Dag twee begint met een-op-eengesprekken met Theodor. De vragen die hij stelt, zijn dezelfde als die de psycholoog van vier jaar geleden stelde. Uit niets blijkt dat Theodor de vragenlijst van gisteren gelezen heeft. ’s Middags doen Julia en ik rollenspellen die zo oppervlakkig zijn, dat ik het gevoel heb dat we een kantoorcursus doen, georganiseerd door de lokale HR-miep. Ik besluit nog niet direct te protesteren; misschien werken we ergens naar toe. Vertrouw het proces.

‘Er is weinig aan te doen,’ zegt Julia, terwijl we het kampvuur opbouwen. Ook zij is teleurgesteld in de kwaliteit van het ‘revolutionaire’ kamp tot nu toe. Net als ik wil ze het nog even aankijken.

‘Het is in elk geval mooi hier,’ zeg ik. We blijven even kijken naar de paarse lucht in het westen, waar de zon al achter de bomen is verdwenen.

‘Hé, je bent hier toch niet omdat je een alcoholist bent of zoiets?’ vraagt Julia opeens.

‘Nee, hoezo?’

‘Wacht even.’ Ze rommelt tussen haar spullen en haalt twee rood-witte blikjes tevoorschijn, waarvan ze er één aan mij geeft.

‘The king of beers,’ zegt ze trots.

Amerikaanse troep of niet, ik trek hem dankbaar open. We proosten op een betere toekomst en praten de rest van de avond over van alles en nog wat.

Dag drie en vier verlopen niet veel anders. De beloofde revolutionaire methodiek blijft uit. Als we een poging doen om daar iets over te zeggen, krijgen we altijd hetzelfde antwoord:

‘Hou vol, je ziet het vanzelf.’

De hoop dat het iets gaat opleveren, heb ik al laten varen. De enige reden dat ik mijn tas niet pak, is dat ik me hier in de avonden goed vermaak. Dan zitten Julia en ik bij het kampvuur, om bier te drinken en verhalen te vertellen.

‘We gaan het vandaag anders doen,’ zegt Theodor op dag vijf. Is dit dan het langverwachte moment waar alles bij elkaar gaat komen?

Hij overhandigt ons beiden een pen en een formulier. ‘Jullie gaan vandaag zonder mij aan de slag. Stel vragen, en leer van elkaar.’

‘Met andere woorden, doe wat je de hele week al doet, maar val mij er niet lastig mee,’ zeg ik zodra hij weg is.

Julia lacht. ‘Kom,’ zegt ze, ‘laten we in ieder geval een mooiere plek opzoeken.’

Na een korte wandeling hebben we plaatsgenomen op een omgevallen boomstam. Julia leest de eerste vraag voor.

‘Welke emotie heeft de afgelopen periode de boventoon gevoerd?’

We zitten vlak naast elkaar. Haar rechterbeen zit zo dicht op mijn linkerbeen dat ik haar lichaamswarmte voel. Voor het eerst durf ik het toe te geven: Julia is meer dan een lotgenoot. Dat komt natuurlijk omdat zij het enige positieve in mijn leven is tijdens een kutperiode. Het rationele gedeelte van mijn brein beseft het. Waarschijnlijk zit zij totaal niet te wachten op avances van mijn kant. We zitten hier om aan onszelf te werken, niet om iemand te ontmoeten.

‘John?’

‘Oh, sorry. Eenzaamheid? Is dat een emotie?’

Dag zes en zeven verlopen zonder grote gebeurtenissen. Sinds ons gesprek op de boomstam kan ik me echter niet aan de indruk onttrekken dat mijn gevoelens voor Julia niet volledig eenzijdig zijn. Onze gesprekken worden dieper, en duren tot laat in de nacht. Wat me nog tegenhoudt is het idee dat dit niet de juiste setting is. Misschien kan ik het beste wachten tot het kamp voorbij is.

‘Hey,’ zegt ze, als ze terugkomt van de chalet en me bij het kampvuur ziet zitten, ‘waar ben jij zo intens over aan het nadenken?’

‘Nergens. Ik was naar de lucht aan het kijken.’

Ze pakt haar boomstronk op en zet deze zo goed als tegen die van mij aan, gaat zitten en volgt mijn blik omhoog. Zo blijven we samen naar de maan turen.

Ik probeer iets, wat dan ook, te zeggen en voel een hitte in mijn gezicht, die niks met het vuur te maken heeft. We kijken tegelijkertijd opzij. Ik open mijn mond, maar weet nog steeds niets uit te brengen. Voordat ik iets kan doen, zijn we al aan het zoenen. We schuiven tegelijkertijd dichterbij elkaar toe, met als gevolg dat onze boomstronken omvallen. Als twee giechelende pubers rollen we over de grond en vervolgen we de vrijpartij.

Julia en ik lopen op dag acht hand in hand richting de chalet, maar laten we elkaar los voordat we binnen zichtafstand zijn. We hebben afgesproken om het rustig aan te doen, het kamp uit te zitten, en dan verder te zien.

Theodor staat ons al op te wachten. ‘We gaan op tijd stoppen vandaag, zodat jullie tenten kunnen opzetten voordat de regen begint.’

De eerste druppels zijn al aan het vallen als de tent staat. Julia heeft voorgesteld om er slechts één op te zetten en ik heb uiteraard ingestemd.

De tent stinkt naar schimmel en we twijfelen of hij wel waterdicht is. Toch besluiten we er direct in te kruipen.

Op dag negen worden we vroeg wakker en luisteren we naar het tikken van de regen op het tentdoek. Ondanks onze eerdere afspraak, kan ik mezelf er niet van weerhouden om tegen Julia aan te bazelen over onze toekomst samen.

‘Ik wil een gezamenlijke bankrekening openen,’ zeg ik. ‘En je opbellen om je mening te vragen als ik waspoeder aan het kopen ben. En ik wil een kat met je adopteren om er vervolgens achter te komen dat het niks voor mij is, maar als ik voorstel om hem weg te doen ben jij al aan hem gehecht, en zit ik nog zeventien jaar vast aan een vals rotbeest.’

Ze lacht, en ze zegt geen nee.

De activiteiten gaan vandaag niet door vanwege de regen, dus brengen we de rest van de dag door in de lekkende tent die naar schimmel ruikt. Het is de mooiste dag van mijn leven.

‘Het is de laatste dag.’ Ik zeg het hardop zodra ik wakker ben, maar er is niemand die me hoort. Raar, tot nu toe ben ik altijd eerder uit bed geweest.

Na een snel ontbijt loop ik richting de chalet om te kijken of Julia daar al is. Theodor staat in de deuropening te wachten en wenkt me naar binnen.

‘Waar is Julia?’ vraag ik zodra ik de deur sluit.

‘Julia is weg. Ga even zitten.’ Zijn stem klinkt anders dan ik van hem gewend ben, zelfverzekerder.

Ik ga op de bank zitten en Theodor neemt plaats achter zijn bureau. Hij klapt een laptop open, waar hij iets op intikt voordat hij me aankijkt.

‘Julia is klaar. Haar werk zit erop.’ Hij ziet mijn verloren blik en gaat verder. ‘Wat ik duidelijk wil maken is dat Julia onderdeel was van jouw therapie. En dat ik precies weet wat jullie de afgelopen dagen gedaan hebben.’

Mijn vingers boren zich diep in de kussens van de bank. Ik dwing mezelf om niet te reageren. In ieder geval niet voor ik het hele verhaal heb.

Theodor pauzeert om iets op de laptop te lezen. ‘Op dag zeven begon het pas, maar toen jullie eenmaal bezig waren, ging het snel. Dat zou voldoende moeten zijn, lijkt me. Wat weet je van de hippocampus en de prefrontale cortex?’

Ik open mijn mond en sluit hem weer. Ik zie er waarschijnlijk behoorlijk dom uit.

‘Bij patiënten die lang met depressies kampen raken deze gebieden van de hersenen beschadigd. Dit zorgt ervoor dat ze moeilijker herstellen, aangezien er geen nieuwe neurale paden aangelegd worden. Ik heb ontdekt dat dit proces het beste onderbroken kan worden met een shot puur geluk. In de toekomst hoop ik die medicinaal toe te kunnen dienen, maar voor nu is enig toneelspel vereist. Zou je zeggen dat je gelukkig was de afgelopen dagen?’

Ik knik, of probeer in ieder geval te knikken. Er hangt een rode waas voor mijn ogen.

‘Mooi. Dit alles betekent niet dat je nu genezen bent, maar de grootste blokkade die jouw herstel in de weg stond zou weg moeten zijn. Ik zal je straks wat informatie meegeven. Ik kan me voorstellen dat het eerst allemaal moet landen.’

‘Waar is Julia? Ik wil Julia spreken,’ weet ik eindelijk uit te brengen.

‘Julia is weg,’ herhaalt Theodor. ‘Kan ik iets anders voor je doen? Wil je wat drinken?’

Met enige moeite lukt het me om diep in te ademen. ‘Mag ik mijn telefoon? Ik denk dat ik niet zelf naar huis moet rijden.’

‘Natuurlijk, Ik zal hem ophalen.’

Zodra hij de ruimte verlaat, spring ik overeind.

Ik druk het gaspedaal dieper in. De laptop van Theodor staat opengeklapt op de passagiersstoel en het personeelsdossier van Nadia Voskamp staat open. Zelfs haar naam is gelogen.

Theodor heeft haar gewaarschuwd. Het rationele gedeelte van mijn brein beseft het. Hij zal direct gerealiseerd hebben waar ik naar onderweg ben.

Ik blijf gasgeven, hoewel ik geen idee heb wat ik ga doen zodra ik er ben.

‘Vandaag is de laatste dag.’