

**LARISSA
VERHOEFF**

**DIKKE
PRET**

**EEN VROLIJKE REIS
NAAR EEN SLANKER,
GEZONDER EN
GELUKKIGER
LEVEN**

10 INCLUSIEF
-STAPPENPLAN

Over het boek

Wat doe je als je je niet prettig voelt in je lijf en graag wat dunner zou willen zijn? Larissa weet dat diëten niet helpt. Ze viel zonder dieet meer dan veertig kilo af in ruim anderhalf jaar tijd. Hierover schrijft ze in *Dikke pret*: een vrolijk, bij vlagen hilarisch en vooral optimistisch reisverslag over de weg naar een gezonder, slanker en gelukkiger leven.

Elke dag kun je aan deze reis beginnen. Larissa heeft zelf alle wegen bewandeld om uiteindelijk haar bestemming te bereiken: het land van lekker in je vel zitten en tevreden zijn met jezelf. Voor deze reis heb je geen paspoort nodig, geen reservering, geen tickets... alleen jezelf en een heel klein beetje hoop. Wat let je?

De pers over het boek

'Grote klasse.' – *Flair* over *Vette pech*

Over de auteur

Larissa Verhoeff (1969) is auteur, copywriter bij een grote televisieproducent en heeft een wekelijkse column in het tijdschrift *Vriendin*. In 2012 verscheen haar eerste boek, *Vette pech*.

Van dezelfde auteur
Vette pech

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

Larissa Verhoeff

Dikke pret



© 2013 Larissa Verhoeff
© 2013 A.W. Bruna Uitgevers, Utrecht
Omslagontwerp
B'IJ Barbara

ISBN paperback 978 94 005 0299 4
ISBN e-book 978 90 449 7010 4
NUR 770

De verhalen in dit boek zijn gedeeltelijk gebaseerd op de columns van Larissa Verhoeff in het tijdschrift *Vriendin*.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Er is maar één reis: de reis naar binnen

RAINER MARIA RILKE



REISSHEMA



De bestemming

Inpakken en wegwezen!

Ik wil op reis

Inchecken met 130 kilo

Een donkerbruin vermoeden

Een ontspannen vliegreis

Een warm bad

De eerste bergetappe


Het echte werk

Proviand

Wat eten we op reis?

Beren op de weg

De eerste succesjes en toch gaat het mis



Leren genieten van alles om je heen
Nieuw leven

Feestdagen op de rit
Feestjes en familieperikelen


Samen reizen is leuk
Afvallen doe je niet alleen!

Het diepste dal
De laatste keer onderuit

We zijn er!
Het einddoel in de spiegel

Het reisgidsje
Het 10 stappenplan voor iedereen

Nog iets aan te geven?





De bestemming

We zijn op weg naar een verjaardag van een heel leuk meisje. Ze wordt zes. Het is familie, dus heel vertrouwd en dat gaat altijd gepaard met heerlijke, warme huiselijkheid, de geur van vers gemaakte soep en gezelligheid. We zijn vroeg. Voordat mijn vinger de knop van de bel kan aanraken, is de deur al open en kijken twee verwachtingsvolle meisjesogen me aan. Waarschijnlijk staat ze al twee uur stuitend voor de deur te wachten op wie er gaat komen. Te wachten op cadeautjes ook. Wat kunnen kinderen toch nog met elke cel naar iets verlangen. Ik krijg een glimlach van herkenning, een vluchtige zoen op mijn wang en ze rent weg met het cadeautje in haar hand. ‘Kijk mam, een cadeautje! Een cadeautje!’ Helemaal blij begint ze met uitpakken. In de keuken geef ik de moeder van dit jarige prinsesje een zoen. En daar zie ik het kleine zusje staan. Het zusje heeft nóg minder oog voor mij. Ze heeft ook geen oog voor het cadeautje dat haar oudere zusje aan het uitpakken is. Deze kleine meid is gebiologeerd door wat er op de keukentafel staat. Er staat een taart. Een mooie, vrolijke soesjestaart. Met kleurige M&M’s en banaanantjes versierd en bovenop staan zes kaarsjes. Het is echt een schitterende torentaart, dat moet ik meteen toegeven. Een taart die tot de verbeelding spreekt. De blik in de grote ogen van dit meisje, dat qua lengte nauwelijks boven de keukentafel uitkomt en dus op haar tenen moet staan om de

taart goed in de gaten te houden, is onbetaalbaar. Het is alsof ze elk soesje nu al kan proeven. Het is alsof er niets mooiers op de hele wereld bestaat dan deze taart. En dat is misschien ook wel zo. Feesteten is iets bijzonders. Dat snappen kinderen veel beter dan wij.

‘Mogen we al taart, mam?’ vraagt ze heel lief aan haar moeder. ‘Strakjes, schatje, als iedereen er is,’ antwoordt haar moeder, ‘dan steken we de kaarsjes aan, zingen we een liedje en krijgt iedereen taart.’

Ze knikt. Ze snapt het. Maar waarom moeten al die mensen toch zo lang op zich laten wachten? Elke keer als de bel gaat, stormt ze naar de deur.

‘Vitiete, vitiete!’ schreeuwt ze, vol hoop dat de visite allemaal in één keer komt, dat dit het moment is dat iedereen verzameld is en het grote taart eten kan beginnen.

Haar moeder moet alle technieken uit de kast trekken om de kleine meid af te leiden. Zo heeft ze al papieren bordjes aan iedereen uitgedeeld, en vorkjes, maar alle werkzaamheden worden abrupt onderbroken zodra de bel gaat.

‘Vitiete, vitiete!’ klinkt het weer hoopvol, terwijl ze zo hard als ze kan naar de deur rent. Ik houd haar in de gaten en moet elke keer weer heel ontroerd lachen. Zo wil ik eigenlijk ook weer met eten omgaan. Zo verlangend onbevangen. En zo blij. Als de bel nog een keer gaat en ze weer vol goede moed naar de deur rent en opa en oma binnenkomen, is het eindelijk zover. Dansend komt ze de kamer binnengesprongen.

‘Taart, taart, taahaart!’ Papa steekt de kaarsjes aan en draagt de taart naar de tuin. Er wordt door iedereen uit volle borst *Lang zal ze leven* gezongen. Ook door haar. En dan krijgt zij

als eerste van haar eigen jarige zusje een bordje met drie soesjes, twee M&M's en één banaantje overhandigd. Ik heb in mijn hele leven geen rijker en gelukkiger mens gezien dan zij.

Ineens is het me duidelijk. Het is kraakhelder. Dit is de bestemming! Hier moet ik naartoe. Ik moet op reis naar dit ongedwongen gelukkige gevoel. Zo moet je met eten omgaan. Zo zorgeloos. Eten met een blij en vrij gevoel. Blij met een beetje. Wat moet dat heerlijk zijn. Ik heb mijn reisbestemming overhandigd gekregen van een kind.

Dat is een goed teken.



Inpakken en wegwezen!

Ik wil op reis

Met bibberende knieën sta ik in mijn badjas voor de spiegel. In een moment van grote moed laat ik de jas vallen en schrik me rot. Ik herken mijn eigen lichaam niet meer en wil eigenlijk helemaal niet kijken. Ik snap niet dat ik dit ben. Ja, ik zie mijn gezicht, waarin mijn ogen mij treurig en bijna angstig aankijken, maar waar is de rest van mij gebleven? Waar in deze grote mevrouw heb ik me verstoppt? In de vormeloze dijen? Onder de overhangende buik? Hoe ik ook kijk, ik kan mezelf niet vinden. En ineens voel ik een diepe wanhoop opkomen. Hoe kan ik mezelf helpen als ik niet eens weet waar ik zelf gebleven ben? Dat lijkt een geoorloofde vraag, maar deze vraag maakt me juist een beetje murw. Dit ijken ook. Dit is niet echt een toestand waarin iemand in zijn handen spuugt en dadendrang uitstraalt. Ineens heb ik helemaal geen zin meer in dit avontuur. Laat maar.

Bijna gooi ik de handdoek in de ring. Bijna wint mijn honger, mijn lekkere trek, die zich altijd aanmeldt als ik me rot voel. Maar toch herinner ik me mijn bestemming. Mijn reisdoel is en blijft duidelijk: ik wil terug naar mezelf en dat betekent dus afvallen. En het liefst heel veel. Maar hoe ga ik dat aanpakken? Ik moet natuurlijk wel een plan hebben. Eigenlijk heb ik een reisgids nodig, tenminste ik zou er graag één willen hebben, want ik vind het moeilijk om voor mezelf goede keuzes te ma-

ken. Alleen bestaat er geen reisgids voor een afvaltraject. Er bestaan wel honderdduizenden theorieën en misschien nog wel meer dieetboeken, maar die richting wil ik helemaal niet uit. Ik wil niet weten wat ik niet mag. Ik wil niet denken vanuit negativiteit, dat houd ik namelijk niet vol. Ik wil werken vanuit positiviteit. Ik wil weten hoe het wél kan. Hoe het blijvend kan. Hoe het kan op een leuke manier, waar je gelukkig van wordt en niet narrig omdat je dingen niet mag.

Ik wil weer een vlinder worden! Van de altijd maar etende rups naar een mooie, lichte, fladderende en vooral vrolijke vlinder. Dat wil ik. Daar moet toch een methode voor zijn?

Goed. Ik ben bereid om de waarheid onder ogen te zien. Daarmee bepaal ik mijn beginpunt. Eerst wegen dus. Ik sta op de weegschaal en het cijfer dat verschijnt, zorgt ervoor dat ik van schrik even de lucht in mijn longen vasthoud. Ik voel een wanhopige en pijnlijke steek in mijn buik. Ik weeg honderdertig kilo en één ons.

Het getal slaat in als een bom, maar gek genoeg is het om mij heen ijzig stil. Alleen mijn ogen zijn waterig. Ik wil er eigenlijk bij gaan zitten om deze waarheid op me in te laten werken, maar dat kan niet. Ik moet hier doorheen.

Ik heb A gezegd, nu moet ik ook B zeggen.

Er is nóg een mentale barrière: stiekem, diep vanbinnen, vind ik het bijna jammer om afscheid te nemen van mijn vet. Dat klinkt heel gek, dat weet ik, maar ik heb ook echt heel veel van mijn vet geleerd. Vet heeft mijn leven rijker gemaakt. Verdrietiger en zwaarder dat ook, maar het heeft ook mijn ogen op

een keiharde manier open gebeukt en me het leven laten zien zoals het werkelijk is. Mensen behandelen mij als een mens en niet als slechts een mooi poppetje.

Mannen zijn heel eerlijk in hun aandacht. Er is weinig seksueels wat in de weg staat. Ik kan gewoon communiceren zonder dat ik met een verborgen agenda rekening hoeft te houden. De meeste mensen en vooral mannen willen toch niets van me. Dat is lekker rustig. Mijn eigen libido hangt ergens rond het vriespunt, dus heel erg vind ik het niet dat ik op dat vlak geen aandacht krijg en terwijl ik dit nu intik denk ik: liegbeest. Nee, het is echt dubbel. Ik vind het lekker rustig, dat uitblijven van mannelijke aandacht, maar de vrouw in mij vindt dat ook heel verdrietig. Héél verdrietig. Dit is mijn spagaat. Een spagaat van een volle vrouw die niet lekker in haar vel zit.

Dik zijn heeft ook nog eens een heel apart imago. De meeste mensen denken schijnbaar ook dat je dommer wordt als je dikker wordt. Dat heb ik gehoord van een volle vrouw die professor is met een dubbele doctorstitel.

Mensen die niet weten dat zij hoogleraar is, behandelen haar vaak alsof ze een IQ heeft van een visstick. Alsof ze haar eigen intellect heeft opgegeten. Menusuggestie: salade van lauwwarme obese hersenen op een bedje van gepocheerde sneren. Zij gaat daar heel relaxed mee om. 'Ach,' zegt ze, 'ik ben al zo lang dik. Ik heb er een sport van gemaakt om zo lang mogelijk uit te stellen om ze te vertellen dat ik professor ben, zodat de klap des te harder aankomt. Dat is mijn korte geluksmoment en daar geniet ik intens van.'

Ik snap het wel hoor. Je hebt niet zo heel veel wapens als dikkerd. Het verrassingsmoment moet je dan ten volle benutten.

Zij heeft vrede met haar lijf en dat is goed. Ik niet. Ik snap ook niet zo goed waarom ik dik ben. De meesten van ons hebben heus wel een reden waarom we dik zijn. Niemand wordt wakker met het idee: weet je wat ik ga doen? Ik word vanaf nu moddervet. Ja joh, kun je lachen! Sjonge, wat een goed idee. Nee, bijna niemand is dik omdat ze het zo leuk vinden om dik te zijn. Of omdat ze daar vrijwillig voor gekozen hebben, maar het verschilt wel van dikkerd tot dikkerd hoe je ermee omgaat. Sommige mensen – weinigen, dat wel – vinden het niet zo erg om dik te zijn. Maar ik wel. Ik snap het niet. Ik heb nul inzicht in mijn eigen probleem. Ik heb alleen last van de consequenties en dat is heel wat anders.

Maar zoals ik al zei: ik zie dankzij mijn vet de wereld wel wat meer zoals ze werkelijk is. Mijn prioriteiten zijn strakker. Ik ga zuiniger om met mijn energie en aandacht en ik verkwist dat grote goed zeker niet (meer) aan mensen die het niet waard zijn of aan zaken die het niet waard zijn. Ik ben in mijn dikke lijf veel meer mezelf – op een geestelijk niveau – geworden dan ik in mijn dunne lijf ooit had kunnen zijn. Het lijkt wel alsof ik de diepte in moest en daar ballast voor nodig had.

Maar de nadelen van ongelukkig dik zijn, zijn vele malen groter en vele malen heftiger. Emotioneel gezien. Zelden ben ik zo dicht bij mijn eigen schaamte geweest en zelden heb ik me zo klein gevoeld als met vijftientig kilo te veel op mijn linker- en vijftientig kilo te veel op mijn rechterdij. Mijn lijf is groot, mijn geest is nauwelijks nog aanwezig, komt nauwelijks meer aan de oppervlakte. Zo diep ben ik naar binnen gekeerd. Maar ook mijn gezondheid heeft eronder te lijden. Ik kan bijvoorbeeld niet meer een trap op lo-

pen zonder dat ik bovenaan helemaal buiten adem ben. Ik doe ook niets meer. Zet geen stap te veel. Alles is zwaar en wordt steeds zwaarder. Als ik zo doorga – zegt de dokter – dan heb ik binnen no time last van allerlei nare en chronische kwalen die bij obesitas horen. En dat is niet gelogen. Dat voel ik aan elke cel. Ik ben niet gek. Ik ben alleen een beetje de weg kwijt.

Ach, weet je wat: ik begin gewoon. Ik zal vanaf nu op mijn eten letten, zonder op dieet te gaan. Ik zal opschrijven wat ik eet en wanneer, later zal ik dan heel langzaam een aantal gewoontes veranderen. *Learning by doing*.

Ik moet wel een andere koers gaan varen, want te lang te veel eten daar betaal je een prijs voor. Ik heb jaar in jaar uit een paar keer per week meer dan 6.000 calorieën per dag – en dat is echt niet zo moeilijk hoor – naar binnen gewerkt. Dit eetgedrag heeft zijn sporen achtergelaten. Ik weeg 130 kilo schoon aan de haak en ik ben ongelukkig, om niet te zeggen, zwaar depressief en sluit me langzaam maar zeker steeds meer en meer af van de wereld. Maar dat gaat nu veranderen! Ik ben er klaar voor. Als ik oud wil worden, moet er nu iets gebeuren! Het gaat me niet eens om een getal. Ik hoef niet superdun te worden. Het gaat er niet om 10 of 100 kilo af te vallen of hoe snel ik dat kan doen. Dat is allemaal vreselijk onbelangrijk. Het gaat erom dat ik weer gelukkig word en vooral dat ik weer lekker in mijn lijf zit.

Want ook al zal ik nooit de dunste op de wereld zijn: ik wil fit zijn, want dan kun je volgens mij de hele wereld aan. Fit en gelukkig zijn gekoppeld aan elkaar. Fit zijn geeft energie, energie om gelukkig te zijn en van het leven te genieten.

Ik ga experimenteren en proberen de beste ideeën van alle ideeën over eten te combineren. Het wordt een grote zoektocht, maar ik heb er zin in en vind het vooral heel interessant. Nu al. Ik heb slechts één voorwaarde: er moet in mijn leven ook ruimte blijven voor kattenkwaad, ruimte voor een feestje met wijn bijvoorbeeld, anders vind ik het niet meer zo gezellig en houd ik het misschien niet vol. Ik ben benieuwd of dat gaat lukken.

Op reis dus en snel een beetje. Er is geen tijd te verliezen. Ik móét gewoon maar kijken en ondervinden wat mijn trip me allemaal brengt en als het me niet bevalt, dan ga ik gewoon de andere kant op. Zoals het een goede reiziger betaamt, zal ik mijn geest openzetten voor andere culturen, ideeën en andere normen en waarden. En zoals een wijs man ooit zei: 'Zelfs de zwaarste, moeilijkste en mooiste reis van allemaal is ooit begonnen met het eerste stapje.' *Let's go.*



Inchecken met 130 kilo *Een donkerbruin vermoeden*

Ik zit thuis achter de computer en ben op zoek naar een reisbestemming voor mezelf. Kom maar op.

Mijn vertrekpunt is dus nu. Hier. Het wegen en kijken naar mijn lijf is achter de rug. Ik heb opgeschreven wanneer ik eet, wat ik eet en wanneer ik het moeilijk heb met eten. Ik heb daarmee een heel helder beeld voor mezelf gecreëerd. Maar wat doe je met inzicht als je niet weet hoe je verder moet? Waar moet ik beginnen? Heb ik een probleem door een probleem vervangen? Nee! Ik zal het dit keer echt tackelen. Dit keer zal iedereen mij leren kennen als een dolle amazone! Een pitbull. Een doorzetter. Iemand met een doel – start het *Flash-dance*-muziekje – ‘Ik beloof plechtig dat ik mijn zware lichaam zal transformeren in een fit, slanker en gezonder lijf.’ Ik moet dit doen voor het te laat is.

Goed dan ga ik NU beginnen!

Ik tik ‘afvallen’ in. Gewoon het woord ‘afvallen’, maar ik zie alleen maar advertenties voor pillen en poeders en hoe ver ik ook naar beneden scrol, er is zo op het eerste gezicht niets te vinden wat me aantrekt. ‘Dit wordt een lange zoektocht,’ zucht ik hardop. Maar nog geen vijf minuten nadat ik mijn heldhaftige gedachten heb verinnerlijkt en ben begonnen, piept mijn computer. Ik heb een mailtje. Ik open mijn Hotmail en zie daar: een Groupon-aanbieding voor een hydrocolonbehandeling.

In de beschrijving staat dat je door deze behandeling veel gifstoffen kwijtraakt, waardoor de huid sterker en gezonder wordt. Mensen kunnen er jaren jonger uit komen te zien. Bovendien raak je er ook kilo's door kwijt. Je moet er alleen wel wat voor overhebben.

Een hydrocolonbehandeling is iets wat ik in mijn taal zou omschrijven als een slang in je aars om je vanbinnen schoon te spuiten en dat is een goed begin, want alles lukt beter in een opgeruimde omgeving en ik wil heel graag af van oud zeer in de vorm van ballast. Ik geloof ook echt wel dat je lichaam een afspiegeling is van je geest en dat als je heel lang, heel slecht hebt gegeten je darmen er nou niet heel rooskleurig uit zullen zien en dat je daar best even een soort van 'bezem' door mag halen. Het is een supernormale en gezonde behandeling in het hippe California. Alle grote sterren gaan minstens één keer in de maand, tussen het tanden- en anusbleken door. Maar in Nederland is het nog de ver-van-mijn-bedshow, vooral door de lichte besmetting vanwege programma's zoals die van Patty Brard. Maar ondanks dat heeft het ook altijd iets van exclusiviteit behouden. En dat nu in een aanbieding. Dus met korting...

Is dit een teken? Is dit het licht dat ik moet zien? Komt dit zomaar op mijn pad? Ik moet erom lachen, maar mijn kring-spier schrikt zich een hoedje en probeert zich te verstoppen, maar dat heeft geen zin. Ik heb A gezegd... nu moet ik ook B zeggen. Toeval bestaat niet.

Ik ben nu zover dat ik in de kracht van woorden geloof. Als ik schrijf dat ik zal vechten, dan moet dat ook gebeuren. Ik zal

ook door dit soort zure appels heen moeten bijten. Ik bestel de bon.

Uitproberen en experimenteren.

Openstaan voor nieuwe wegen.

Avonturen beleven.

Een vrouw een vrouw, een woord een woord. En dus bel ik in het geheim, op een plek waar niemand me kan horen, naar het instituut in Rotterdam om een afspraak te maken met de mevrouw van de darmspoelingen.

O, mijn god. Wat haal ik me toch op mijn hals?

Ik moet mezelf moed inpraten. Want wat ik ga doen is goed! Heel goed! Goed voor mijn lijf en daarmee dus goed voor mijn ziel. Er is toch ook niets zo lekker als een fris bedje, dus misschien geldt dat ook voor je ingewanden.

O, ik kan wel dapper doen, maar ik schiet spontaan in de vlekken alleen al bij de gedachte aan wat me zo staat te wachten. Ik ben zenuwachtig. Mijn maag knort, want ik krijg geen hap door mijn keel. En allerlei spreekwoorden die met de stoelgang te maken hebben schieten me te binnen, maar toch voornamelijk dat ik de wereld een poepie zal laten ruiken... Ik schijt zo te zeggen op dit moment zeven kleuren... – mompelde ik er nog achteraan. En daar moet ik dan toch ook weer om lachen. Dat heb ik altijd als ik nerveus ben, dan ga ik quasigrappige wartaal uitslaan of heel flauwe woordgrappen maken. Soms zelfs brabbelend in mezelf. Was mijn vriendin maar hier, die had erom kunnen lachen.

Zo gaat de zenuwachtige onzin nog een tijdje door in mijn hoofd, maar de klok tikt ook door en nou ja, de kortingsbon is al gekocht, ik heb er al voor betaald en als vrouw met calvi-

nistische roots, ben ik kreterig genoeg om er dan ook maar van te ‘genieten’.

Bij binnenkomst in het schoonheidscentrum, waar merkwaardigerwijze de hydro-nog-watbehandeling onder valt, valt me op dat het de normaalste zaak van de wereld is om als beautyprofessional het ontzettend lelijke woord ‘darmspoeling’ veel en veelvuldig te gebruiken...

‘Komt u voor de darmspoeling?’ vraagt de receptioniste – net iets te hard.

Ik knik stilletjes.

Darmspoeling bah, denk ik. Het is een woord dat ik niet goed ken en dat bij mij ook niet echt prettige associaties oproept, laat staan dat ik ermee geassocieerd wil worden, laat nog meer staan dat alle wachtenden voor de andere reguliere schoonheidsbehandelingen in de wachtkamer mij zouden aankijken met een ‘jaja, jij krijgt zo een slang tussen je billen’-gezicht.

Ze kijkt me vragend aan en voor ze HET woord nog een keer kan herhalen, zeg ik heel snel en zo zacht als ik kan: ‘Jaja, dat ben ik.’ Het heeft weinig zin om deze vrouw via oogcontact tot iets meer discretie te manen. De receptioniste van middelbare leeftijd, kortgeknipt stekelhaar inclusief paarse leesbril, negeert me volkomen.

Ze roept met een ietwat verveelde toon naar achteren: ‘Sjuul, sjuul, ik heb hier iemand voor die darmspoeling van halfvier.’ ‘Gaat u maar even rustig zitten, mevrouw...’ zegt ze in één adem en ze wijst me de enige lege plek tussen veertien andere wachtende en naar mij kijkende dames.

Nou, daar zit ik dan.

Ik heb ineens zin om te fluiten.

Of quasinonchalant tegen een steentje te schoppen, maar ik kom niet verder dan mijn nagels inspecteren, met een enorm gespeelde achteloosheid, hopende dat de blikken snel zullen afnemen en inderdaad: het stilgevallen vrouwengekwebbel neemt weer wat toe en is binnen no time weer op het gezellige wat-ga-jij-laten-doenniveau van daarvoor.

Maar ik word maar niet rustig.

Ik wil wegrekken.

En daar komt mijn innerlijke stem om de hoek kijken. Ik heb zo'n superirritante innerlijke stem. 'Blijf zitten, Laris, blijf zitten. Je hebt al een heleboel shit (!?) doorstaan, dan kun je dit ook aan. Je blijft zitten waar je zit! Hoor je!'

Oké. Ik besluit naar mezelf te luisteren en sluit me af voor alle vreemde energie. Ik vind een rustig plekje, *just for me, myself and I*.

'Mevrouw Verhoeff, mevrouw Verhoeff...'

Ik kijk op.

'U komt voor de darmspoeling, is het niet?'

Zie ik daar nou een megafoon in haar hand?

Waarom zo hard en zonder gêne? Ze kan net zo goed zeggen dat ik voor een soabehandeling kom. Het is allemaal zo gezellig pijnlijk, dat ik alleen nog maar met mijn ogen kan draaien en zuchten.

Ja, knik ik.

Ik sta op en loop een beetje moedeloos achter deze vrouw aan. Ze doet de deur van een kamertje open en laat me binnen. 'Gaat u maar zitten, hoor, de therapeute komt zo.'

Ik zit in een kleine kamer met een kleine wc achter een half schermpje. Er speelt een plingplong quasirustgevend muziekje. Ik haat plingplong rustgevende muziekjes. Ik word er eerder opgefokt van dan rustig, maar dat kan ook komen door het unheimische gevoel dat ik heb over wat er zo met me gaat gebeuren. Kortom: ik voel me niet op mijn gemak.

Waar ben ik eigenlijk beland?

Ik kijk eens goed om me heen.

Het grootste deel van de kamer wordt in beslag genomen door een sciencefictionachtige machine met allemaal buizen, glaasjes en wijzertjes. In het midden van het grote bakbeest zit een lange, doorzichtige pijp waarvan ik al een donkerbruin vermoeden heb waar die voor dient.

Alweer melden mijn ingewanden zich heftig protesterend. Eigenlijk moet ik heel nodig naar de wc en er staat een wc'tje in de kamer, achter dat halve kamerschermpje, hmm... Maar ja, zul je net zien met mijn karma. Zodra ik zit, zwaait de deur open en staat die mevrouw voor mijn neus, zei de 'doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg'-stem in mijn ene oor.

'Ja, maar aan de andere kant,' zegt het 'volg je gevoel'-stemmetje in mijn andere oor: 'Zij is de hele dag met deze materie bezig dus zo gênant kan dat niet zijn.'

Ik besluit het op te houden. Als het goed is, gaat het er straks toch allemaal uit. Ik kan mezelf dus de moeite besparen.

Nog geen seconde na deze conclusie zwaait inderdaad de deur open. Goeie keus, denk ik nog stiekem bij mezelf. Een mevrouw van achter in de vijftig neemt op een gezellig laag draaikrukje voor me plaats en begint op een enorm zalvende

toon tegen me te praten, terwijl ze knussig en quasi-empatisch haar hand op mijn knie legt.

‘Is het uw eerste keer?’

Ja, het is mijn eerste keer. Het is sowieso mijn eerste keer in die contreien, want ik heb mijn man altijd verteld dat ik twee dingen niet doe en één daarvan is strijken... ‘Ha ha ha,’ hik ik. Ze kijkt me niet-begrijpend aan.

Laat maar zitten, denk ik, ik ga het niet eens uitleggen. Het grapje is inderdaad al erg oud. Het zullen de zenuwen wel zijn.

‘Wat we gaan doen,’ vervolgt ze haar verhaal zonder verandering van toon, ‘is dat we deze buis straks heel voorzichtig gaan inbrengen.’

Ze toont me een twintig centimeter lange witte buis aan het eind van een slang die verbonden is met de machine. De witte buis ziet eruit als een uitgerekte slagroomspuit... Maar dan anders.

O, mijn god, denk ik. Kan ik nog terug? Kan ik nog op de een of andere manier uit dit kamertje komen?

Ik probeer cool en vanzelfsprekend te knikken, alsof ze me echt een nieuwe slagroomspuit laat zien, waarmee je allerlei leuke figuurtjes op taarten zou kunnen maken, maar dat zelfbedrog geeft me geen beter gevoel. En ook mijn irritatie groeit. Ik kan niet zo goed tegen mensen die tegen mij in de we-vorm spreken. Die bedoelen nooit ‘we’, net zoals deze mevrouw zeker niet ‘we’ bedoelt als ze die buis straks in mijn derrière duwt. Ik doe dat niet echt tegelijkertijd bij haar.

En ineens zie ik mezelf van bovenaf in dat kamertje zitten,

tegenover die in de we-vorm zalvend sprekende, aarsslag-roomspuit vasthoudende vrouw. Waar is het toch fout gegaan in mijn leven? En vanaf daar houdt mijn herinnering op.

Ik heb het doorstaan, zoals je een gaatje vullen bij de tandarts doorstaat. Je knijpt eens wat in je knuisten... je wiebelt wat met je voeten, je staart naar het plafond, maar het wordt nooit aangenaam. Je probeert je maar op iets anders te focussen en hoopt dat het snel weer voorbij is...

Je hoopt ECHT dat het snel weer voorbij is... Maar die geluiden... en die constante druk... en die vreemde vormen die door die glazen buis heen dwarrelen... Maar vooral die kramperigheid.

En opeens begrijp ik dat verwrongen gezicht van de man die op de Eerste Hulp lag met een colafles in zijn achterste – hij was van de trap gevallen op de tas met lege flessen, echt, echt, echt waar, dokter...

Ik snap ineens waarom ik ieder vriendje de deur heb gewezen die daar ook maar enigszins naar verlangde – echt schatje, het is een kwestie van ontspannen – echt, echt, echt waar...

Ik weet het zeker: ik doe dit nooit, maar dan ook nooit meer. Het heeft dagen geduurd voor ik weer eens voorzichtig een windje durfde te laten en het heeft maanden geduurd voor ik er niet meer elke dag aan moest denken. Aan mijn vrijwillig ondergane traumatische ervaring...

Wat een bokkensprongen maakt een mens in zijn wanhoop. Maar het allerergste was toch wel: het had geen sikkepit geholpen.

Ik voelde me niet beter en was geen gram afgevallen.

Ik voelde me wel keihard genaaid.

Inderdaad.

Daar!