

# De houdbaarheid van woorden

Anne van Amsterdam

roman

**palm**slag

Eerder verschenen bij Uitgeverij Palmslag:

*De verkeerde vrouw* (2021)

Omslag: vandijk ontwerpt, Eindhoven

Vormgeving binnenwerk: Sanne Hillemans

Illustratie op omslag: schilderij van Theo Hermans, geboren 1931

© 2024 Uitgeverij Palmslag | Anne van Amsterdam

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

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

[info@palmslag.nl](mailto:info@palmslag.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden veeleevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 933 4361 0

NUR 301

# Inhoud

Verleiding	7
Een relatie	43
Impasse	78
Apotheose	103
Inzichten uit de hel	136
Het zevende kind	165



## Verleiding

*Als ik niet zo verslaafd was geweest aan de romantische liefde, had ik mezelf veel ellende bespaard en een beetje geluk gemist. Intens geluk, dat wel. Denk ik.*

*Sinds mijn vroegste jeugd ben ik blootgesteld aan romantische verhalen. Doornroosje en Sneeuwwitje die wakker worden gekust door een koningszoon, Assepoester die het muiltje aangepast krijgt door de verliefde prins.*

*Daarna de kasteelromans die steevast eindigen met een kus die het begin aankondigt van een lang en gelukkig leven. Later de beroemde liefdeskoppels uit de wereldliteratuur. Met sommige loopt het slecht af, maar dan is er altijd nog een ontroerende, verstrengelde dood als troost. Meestal echter kon ik wegdromen bij de belofte van een langdurige liefde na vele verwickelingen en misverstanden.*

*Behalve al deze boeken, zijn er de talloze romantische films waaruit ik zweverig van gedeeld geluk weer in mijn eigen alledaagse bestaan terecht kwam. Ik wilde ook zón geweldige liefde. Zelfs toen ik hoorde dat hebzucht, verkrachting en overspel ten grondslag lagen aan veel sprookjes en feministen me waarschuwden voor alfamannen met twee linkerhanden, kon ik er geen afstand van doen. Volledig gebrainwasht bleef ik verlangen naar mijn prins, ook nadat verschillende geliefden niet de ware bleken en ik uit louter frustratie mezelf had beloofd de liefde links te laten liggen.*

*De affaire die mijn leven op zijn kop zette, had een verkeerde start: de beloftevolle eerste kus werd gevolgd door verwickelingen, in plaats van andersom, en deze verwickelingen had ik niet alleen kunnen verwachten, ik was er al bang voor. Niet voor niets had ik twee jaar nodig om mijn prins in mijn leven toe te laten.*

*De beelden van onze relatie staan nog steeds in mijn geheugen gegrift en in mijn geval is dat opmerkelijk. Ik heb een geheugen als een zeef, mijn zwarte gaten kunnen wedijveren met die in het heelal. Maar deze episode uit mijn leven ken ik bijna uit mijn hoofd, als een verhaal dat ik heb stukgelezen, keer op keer. En er hoeft maar iets te gebeuren dat een vage associatie heeft met de gebeurtenissen van toen, of ik zie mezelf weer in Kyoto, die kille avond waarop alles begon.*

Moe van de lange reis staan mijn drie studenten en ik op Kansai International Airport te wachten op de trein naar Kyoto om daar een internationaal slaapcongres bij te wonen. Dat op deze plek het Japanse schrift het enige teken is dat we in een andere cultuur beland zijn, helpt niet om alert rond te kijken. Loom hangen we naast onze koffers.

Plotseling komt er een man op ons groepje af.

‘Hallo, ik hoor dat jullie uit Nederland komen. Aan de posterkoekers te zien gaan jullie naar een congres. Is dat soms het slaapcongres in Kyoto?’

‘Ja,’ reageren mijn studenten enthousiast, blij met deze afleiding.

‘Komen jullie uit Amsterdam? Zit bij jullie Eva Markies? Ik loop al een jaar lang met een visitekaartje van haar in mijn portemonnee.’

Ik zit half verstopt achter een pilaar te dommelen en schrik wakker van het gesprek. Ik herken de man meteen aan zijn grote, zware gestalte en bos grijze krullen. Hij is de neuroloog die in Lissabon na afloop van mijn lezing als laatste naar me toekwam, me met een spetterende glimlach complimenteerde met mijn resultaten en vroeg of ik hem wilde adviseren bij zijn onderzoek. Lukas Lammertink, ik weet zijn naam nog.

Mijn promovendi wijzen naar mij; lachend loopt hij naar me toe, steekt zijn hand uit. Ik sta op.

‘Wat leuk dat ik je hier tegenkom! Af en toe zie ik je kaartje in mijn portemonnee en neem het er dan uit met de gedachte het weg te gooien, maar ik steek het steeds weer erin. Ik weet ook niet waarom ik het al die tijd bij me heb gedragen. Misschien omdat we zo’n leuk gesprek hebben gehad?’

Hij heeft mijn kaartje een jaar lang in zijn portemonnee bewaard, in zijn kontzak, af en toe ernaar gekeken... Ik voel me gevleid. Maar ‘leuk’ lijkt me een overstatement voor ons gesprek toen. In mijn herinnering was het heftig, verwarrend, irritant, in ieder geval niet ‘leuk’. Ik zie nog helder voor me wat er gebeurde.

Als ik in de rij sta voor de lunch, komt hij op me af, gaat naast me staan alsof hij bij mij hoort, zegt dat hij graag meer wil weten over mijn onderzoek en stelt voor samen te lunchen. Niemand die zegt dat hij voordringt, ik ook niet. We pakken borden en bestek en lopen langs de lange tafels waarop een keur aan sandwiches en allerlei heerlijke garnituren staan. De aanblik hiervan is voor mij zowel een genot als een foltering. Kritisch als ik ben, moet ik in korte tijd beslissen wat ik wil eten. Als ik kies voor de mooie ham, dan vallen de aantrekkelijke sardines af, evenals de zalm, want ham en vis passen niet samen, integendeel, bederven elkaars smaak. In dit idee lijk ik alleen te staan. Om me heen zie ik mensen zonder scrupules hun bord volstouwen met zoveel mogelijk sandwiches, ongeacht het beleg. Het beneemt me bijna mijn eetlust.

Uiteindelijk ben ik zover: sardines en gegrilde groenten. Opkijkend zie ik Lukas naar mij zwaaien en ik haast me naar de tafel die hij veroverd heeft in het volle restaurant. Op zijn bord zie ik sandwiches met vleeswaren. En gegrilde groenten. Hij schenkt me water in.

‘Eet smakelijk!’ hoor ik hem zeggen. Direct hierop, al kauwend: ‘Kom je vaker op slaapcongressen?’

‘Dit is de eerste keer.’

‘Dat ik je dan meteen ontmoet!’ reageert hij met een brede lach. ‘Maar hoe komt dat dan? Je lijkt aardig wat kennis over slaap te hebben.’

‘Ik ben begonnen met onderzoek naar obesitas en ontdekte dat slaap daarin een belangrijke rol speelt, waardoor ik me ben gaan verdiepen in de relatie tussen slaap en obesitas.’

‘Je bedoelt dat door een te korte slaap het lichaam meer ghreline produceert, het hormoon waardoor de eetlust wordt opgewekt?’

Ik hoor de arts die zijn kennis spuit en besluit hetzelfde te doen. ‘Ja, maar ook minder leptine, het hormoon dat de eetlust juist onderdrukt.’

‘Slechte slaap heeft dus een averechtse uitwerking op de eetlust! Mensen die korter slapen, eten meer. Daar moeten de vrouwenbla-



den maar eens aandacht aan besteden. Een mooie taak voor jou! Lachend neemt hij een hap van zijn sandwich met rauwe ham.

‘Dat vrouwen die korter slapen meer eten, is nog niet wetenschappelijk vastgesteld. Uit een studie die ik onlangs zag en waarin zestigduizend vrouwen zestien jaar lang gevolgd werden, bleek dat vrouwen die minder dan zes uur slapen meer waren aangekomen, maar niet meer aten.’

‘O, hoe werd dit dan verklaard?’

‘Men dacht aan het effect van korte slaap op hormonen die de glucosestofwisseling beïnvloeden.’

‘Dat lijkt me inderdaad wel een goede verklaring. Het ondersteunt in ieder geval het verhaal van veel vrouwen dat ze niets eten en toch aankomen.’

‘Maar dat geldt alleen voor vrouwen die zes uur of minder per nacht slapen, echt slapen, want langer in bed liggen hoeft natuurlijk niet te betekenen dat je ook langer slaapt.’

‘Om die reden kijk je in je onderzoek naar slaapduur en slaapkwaliteit?’ Hij neemt weer een hap. Ik heb trek, maar vind het lastig om tegelijk te eten en te praten.

‘Ja, bij een verstoorde slaap wordt iemand vaak wakker. De slaapduur kan dan bij elkaar opgeteld nog wel voldoende zijn, maar door de verstoorde slaap voelen mensen zich moe en kunnen er psychische problemen optreden, zoals depressie. En depressie kan weer het eetpatroon beïnvloeden, bijvoorbeeld door te snoepen als je je rot voelt, maar ook zorgen voor een verstoorde of te korte slaap. Het zijn wederkerige invloeden. In ons onderzoek ontdekten we dat verbetering van de slaap leidde tot gewichtsvermindering én afname van de depressie.’ Ik pak mijn sandwich met sardines en neem gauw een hap.

‘Daar ging je presentatie gisteren over. Ik had niet verwacht dat verbetering van slaap zulke grote effecten kon hebben. Het is echt heel belangrijk dat je dit naar buiten brengt, Eva.’

Hij spreekt ‘Eva’ uit met een iets langer gerekte ‘E’ en zachte ‘V’. Niemand heeft mijn naam ooit zo uitgesproken, zo liefkozend...

‘Maar hoe komt het dat je onderzoek naar obesitas bent gaan doen? Had je hier een speciale reden voor?’ Even knijpt hij zijn ogen toe, ik voel me gewogen.

Al kauwend – ik voel een graat – zeg ik: ‘Vraag je je af of ik persoonlijke motieven heb?’ Ik pak de graat tersluiks uit mijn mond en laat de sandwich staan.

‘Ja, dat is toch vaak het geval met dit soort onderzoeken. Ik vind dat altijd wel interessant om te weten.’

‘Ben jij geneeskunde gaan studeren omdat je een bijzondere ziekte had?’

‘Nee, natuurlijk niet, dat is iets anders.’

‘Ik zie het verschil niet. Als mensen horen dat ik psycholoog ben, denken ze meteen dat ik zelf psychische problemen heb en dat die mijn belangstelling voor de psychologie verklaren. Waarom wel voor dit vak en niet voor de geneeskunde of bijvoorbeeld wiskunde? Heb jij ooit gedacht dat mensen wiskunde gaan studeren vanwege rekenproblemen?’

Hij tuit zijn lippen, schudt even zijn hoofd, zijn blik omhoog gericht, kijkt me dan aan, zegt: ‘Sorry, je hebt gelijk, maar misschien kun je iets vertellen over je specifieke belangstelling voor dit onderzoek?’

‘Ik wil weten waarom het mensen niet lukt om af te vallen, zelfs als ze dit graag willen.’

‘Ik zou dat ook graag weten.’ Hij neemt een hap van zijn gegrilde groenten. ‘Mijn ervaring is dat er van een dieet niets terecht komt, zelfs niet als mensen hierin begeleid worden.’

‘Dat klopt. Het is moeilijk om een dieet vol te houden. Je kunt het vergelijken met minder roken. Dat lukt ook niet. Stoppen met roken is de enige manier om van het roken af te komen. En stoppen met eten is natuurlijk geen optie!’

Lukas knikt instemmend en gestimuleerd door zijn interesse ga ik verder.

‘Een ander probleem is dat mensen zich onrealistische doelen stellen, zoals maatje 38 krijgen in een jaar tijd en teleurgesteld zijn

als dat niet lukt. De doelen moeten dus haalbaar zijn en het dieet geen straf. Bovendien—’

Lukas valt me in de rede: ‘Mooi gezegd, maar dan nog lukt het de meeste mensen niet om af te vallen. En als het al lukt, komen ze binnen de kortste keren weer aan.’

‘Om die reden is het ook belangrijk om bijkomende problemen, zoals depressie, stress of slaap aan te pakken. Omdat ik in mijn praktijk zag wat een funeste invloed slaapproblemen kunnen hebben op iemands leven, vond ik het boeiend om dit aspect in mijn onderzoek te betrekken.’

Lukas trekt zijn wenkbrauwen op. ‘Praktijk? Geef je therapieën naast je onderzoekswerk?’

‘Niet meer, ik heb een tijdlang een baan van drie dagen aan de universiteit gecombineerd met een privépraktijk tot dit niet meer op te brengen was. Vanuit de universiteit werden steeds hogere eisen gesteld aan onderzoeks-output en voor mijn therapiepraktijk moest ik voldoen aan strenge eisen voor bijscholing en intervisie. Prima voor het vak, maar voor mij onhaalbaar. Ik heb toen besloten te stoppen met mijn praktijk.’

‘Waarom heb je dan gekozen voor de universiteit?’

‘De belangrijkste reden was het kunnen doen van onderzoek, dat had en heeft mijn passie. Net als een detective sla ik intensief aan het speuren.’

‘Pas maar op dat je geen lijk in de kast vindt!’ Ik zie hem grijnzen.

‘Voor een interessant lijk zou ik veel over hebben!’

‘Een moord?’

Hij kijkt zo ondeugend dat ik in de lach schiet. Tegelijkertijd vraag ik me af wat zijn bedoeling is met dit gesprek. Wil hij echt meer horen over mijn onderzoek? Omdat ik hier geen eerlijk antwoord op kan verwachten, besluit ik verder te gaan met vertellen over mijn drijfveren.

‘Het gaat mij om de motieven, bijvoorbeeld waarom mensen dingen doen die slecht voor hen zijn.’

‘Tja, daar kan ik je wel wat over vertellen!’

Weer die ondeugende blik. Ik heb het gevoel dat hij me niet serieus neemt en val stil.

‘Is deze vraag je leidraad in je onderzoek naar de relatie tussen obesitas en slaap?’ komt hij terug op ons gespreksonderwerp.

Opgelucht grijp ik zijn reddingsboei. Misschien vergis ik me en is hij wel geïnteresseerd in wat ik doe.

‘Ja, bij zowel obesitas als slaap spelen slechte gewoonten een grote rol.’

‘En is het afleren daarvan heel moeilijk! Ik kan me voorstellen dat je je daar met volle overgave in hebt gestort. En nu vertel je dus wat je ontdekt hebt.’

‘Inderdaad. Dat moet ik ook doen om naam te maken. Alleen hierdoor kan ik subsidies binnenhalen en mijn onderzoek meer impact geven.’

Verbeeld ik het me of zie ik bewondering in de blik van Lukas? Hij zwijgt even.

‘Zo Eva, je bent dus een echte professor!’ hoor ik hem vervolgens gekscherend zeggen, me licht aanrakend, om daarna over zijn eigen onderzoek te beginnen. Ik begin aan mijn sandwich met gegrilde groenten.

‘Mijn neurologisch slaaponderzoek bevindt zich nog in de beginfase, zoals ik je gisteren vertelde. Op dit moment ben ik bezig de literatuur op dit gebied door te lezen.’

Hij slikt zijn laatste hap door en vertelt hierna dat hij binnen zijn maatschap de motor is voor het doen van onderzoek, maar dat weinig collega’s hem hierin steunen. De meesten zijn blij als hun klinische werk erop zit en hebben geen zin om extra uren te investeren in tijdrovende studies, ook al zijn deze nog zo belangwekkend en goed voor de status van de maatschap.

‘Natuurlijk vind ik dat heel jammer, maar zelfs als hoofd van de maatschap kan ik hen niet dwingen om zich in hun vrije tijd, want daar komt het op neer, bezig te houden met onderzoek.’

‘Dan zou er dus wat geld moeten komen voor onderzoek.’

‘Een goede gedachte, maar mijn collega’s staan niet klaar om dit uit eigen zak te betalen,’ reageert hij met een zure glimlach.

Dan horen we de omroeper de middagprogramma’s aankondigen. Ik heb net mijn sandwich op. Helaas is er geen tijd meer voor een kop koffie. Het restaurant loopt vrijwel meteen leeg. Snel pak ik een spiegelkje uit mijn tas en werk ik mijn lippen bij, Lukas is al opgestaan, en samen lopen we naar de zaal waar een onderzoeker die we beiden bewonderen een lezing gaat geven. Even verderop zie ik een bevriende collega naar mij wenken. Het schiet me te binnen dat ik met haar had afgesproken om naar deze lezing te gaan. Ik vertel dit aan Lukas en haar richting uitlopend, hoor ik hem naast me zeggen dat hij graag nog eens contact met me wil opnemen. Ik geef hem mijn visitekaartje en neem gehaast afscheid. Het is de laatste dag van het congres.

Nu, een jaar later, staat hij weer voor me. Inmiddels is de trein gearriveerd, we pakken onze spullen en stappen een coupé in. Alle zitplaatsen zijn bezet en ik ga naast hem staan in het gangpad. Hangend aan hendels en soms tegen elkaar botsend als de trein onverwachts vaart mindert, vraag ik hem hoever hij gevorderd is met zijn onderzoek.

‘Nog steeds niet zo heel ver. Anders had ik je al lang om advies gevraagd.’

‘Misschien was je dan beter opgeschoten.’

Hij kijkt me schuins aan, hij is ruim een kop groter dan ik, een glimlach om zijn lippen.

‘Dit zal ik goed in mijn hoofd prenten, hooggeleerde vrouwe.’

Ik voel me verlegen worden onder zijn blik, die net langer dan nodig op mij rust, en weet niet wat ik terug moet zeggen. Kennelijk verwacht hij ook geen reactie van mij, want hij begint een lang verhaal over de problemen die hij tegenkwam bij het verzamelen van zijn data. Mijn gedachten dwalen af. Ik kijk langs hem heen naar buiten. We rijden langs opslagplaatsen, bedrijfsgebouwen en af en toe een woning. Het land is vlak. De schemering valt.

Bij aankomst in Kyoto is het donker en Lukas stelt ons voor om met hem te gaan eten in een restaurant boven het station. Omdat we trek hebben en weinig zin om sjouwend met onze koffers op dit late tijdstip een restaurant te zoeken, gaan we direct in op zijn voorstel. We pakken de lift naar de elfde verdieping van het grote, moderne stationsgebouw en vinden daar een restaurant dat typische Kyoto-sushi serveert. We zijn verrast door de gerechten die zo anders zijn dan we kennen, zoals de sushi met gepekeld makreel, en pakken nieuwsgierig onze stokjes. Onwennig manoeuvrerend, lukt het de een beter dan de ander om de eerste happen te nemen.

Tijdens het eten begint Lukas, die midden tussen ons in is gaan zitten, over zichzelf te vertellen. Hij heeft zes kinderen, allen volwassen en de meesten studierend. Het is duidelijk dat ze veel voor hem betekenen. Hij woont in Maastricht, de geboorteplaats van zijn 'echtgenote'. Het valt me op dat hij 'echtgenote' zegt. Vreemd dat een man zo over zijn vrouw spreekt, niet één keer hoor ik hem 'mijn vrouw' zeggen of haar naam noemen.

Vervolgens vraagt hij aan mijn studenten waar zij mee bezig zijn. Geïnteresseerd gaat hij in op ieders onderwerp. Zo vraagt hij aan Ewout: 'Je denkt dat smaakgewoontes een rol spelen bij het volhouden van een dieet?'

'Ja. Als iemand bijvoorbeeld gewend is zout te eten, is het moeilijk een zoutarm dieet vol te houden, omdat het eten dan smakeloos wordt gevonden.' Wanhopig kijkt hij tijdens het praten naar de zoveelste sushi die uit zijn stokjes glipt.

'Dat klinkt plausibel. Hoe zou je dat dan kunnen gebruiken bij een slaapbehandeling?'

'We denken dat het aanleren van andere smaken dan je gewend bent vooraf zou moeten gaan aan de slaapbehandeling en het dieet. Om deze hypothese te testen hebben we een proefonderzoek gedaan. Hieruit kwam naar voren dat vrouwen die een smaaktraining hadden gekregen het dieet met veel groenten, peulvruchten en fruit het beste volhielden, beter sliepen en het meeste afvielen.'

'Wat een interessant resultaat! Ga je dit hier presenteren?'

Met eindelijk een sushi stevig vastgeklemd tussen zijn stokjes, zegt hij opgewekt: ‘Ja, ik heb over twee dagen een posterpresentatie.’  
‘Leuk. Ik kom bij je langs.’

Na afloop betaalt Lukas voor iedereen, ondanks onze protesten.

Buitengekomen blijkt het koud geworden te zijn. Ik heb een dun jurkje aan en koukleum als ik ben, begin ik meteen te rillen. Zonder iets te zeggen geeft Lukas mij zijn pullover. Bij mijn protest dat hij het dan koud krijgt en ik een vest in mijn koffer heb, trekt hij eigenhandig de pullover over mijn hoofd.

‘Staat je goed.’ Hij kijkt goedkeurend naar me.

De pullover komt bijna tot mijn knieën en ik realiseer me dat Lukas nog langer is dan ik al dacht. We nemen afscheid en gaan ieder ons weegs. Lopend door de kille nacht ben ik blij met zijn warme pullover. Ik ruik zijn geur, een mengeling van kruiden en hout, en verlang tot mijn eigen verbazing naar zijn nabijheid.

Vroeg in de ochtend gaan mijn studenten en ik de volgende dag naar het congrescentrum, dat midden tussen de bergen ligt. De lucht is er heerlijk fris, we ruiken bloemen, het licht is helder en de bergen lijken dichtbij. We worden welkom geheten door de Japanse hostesses en zoeken licht gespannen de zaal waar we ons symposium gaan presenteren. Nadat we kennis hebben gemaakt met de andere deelnemers, mag ik het symposium openen. Als ik de zaal inkijk, zie ik tot mijn verrassing vlak vooraan Lukas zitten, glimlachend, een fotoestel in zijn handen.

Mijn studenten krijgen na hun presentatie veel vragen te beantwoorden, in de academische wereld een teken dat men geïnteresseerd is in hun onderzoek. Als we klaar zijn komt Lukas op ons af, complimenteert mijn stralende promovendi, laat de foto’s van hun optreden zien, belooft deze door te sturen en vraagt mij bijna verwijtend: ‘Waarom heb je me gisteravond niet verteld dat jullie zo’n interessant symposium zouden geven?’

‘Sorry, ik had niet verwacht dat jij vanuit je achtergrond als neuroloog ons onderwerp boeiend zou vinden.’