

DARCEY STEINKE

RUIMTE VOOR PIJN

Ode aan de veerkracht
van het lichaam



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *This is the Door, Notes for a Body in Pain*, uitgegeven door Canongate Books Ltd, Edinburgh, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Lola van Scharrenburg
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 770

ISBN 9789020223972
ISBN e-book 9789020223989

© 2026 Darcey Steinke
© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor dr. Yoshihiro Katsuura
Mijn wervelkolomchirurg



Frida Kahlo, die door ruggenwervelbreuken aan bed gekluisterd is, schildert liggend

*Om mezelf te midden van de hel te leren zoeken
naar alles wat niet de hel is.*

– Katie Farris, ‘Why Write Love Poetry
in a Burning World’

INHOUD

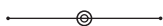
<i>Voorwoord</i>	11
1 Wervelkolom	17
2 Knieën	38
3 Hart	51
4 Hersenen	70
5 Huid	89
6 Borst	107
7 Hartzeer	129
8 Lijden	143
9 Ziel	163
10 Helen	183
<i>Nawoord</i>	209
<i>Dankwoord</i>	213
<i>Bronnen</i>	215
<i>Rechten</i>	221
<i>Over Darcey Steinke</i>	223

VOORWOORD

Ik word wakker in het donker, kruip achteruit het bed uit, linkervoet eerst op de grond, verdoofde rechtervoet daarna. Bukken is ondraaglijk, dus met mijn gripper, zo een waar je afval mee van de grond raapt, pak ik mijn kleren uit een open la. Ik kan niet vooroverbuigen om mijn spijkerbroek aan te doen en hem uitdoen doet zeer, dus is een lange, vormeloze katoenen jurk mijn nieuwe uniform geworden. Ik installeer me in het nisje in de keuken, waar ik op het aanrecht een geïmproviseerd bureau heb ingericht met de zo dierbare werktuigen van mijn ambacht: notitieboekjes, pennen, mijn telefoon en koptelefoon, laptop. De kastjes boven mijn hoofd en de muur zo dichtbij stellen me op mijn gemak. Ik ben een gewond konijn dat tot bedaren komt door de beschutting van een frambozenstruik.

Hoe ben ik in deze situatie beland? De hele dag moeten staan, high van de paracetamol. Als ik ook maar even ga zitten of liggen ga ik bij het opstaan door de grond van de pijn. Ik ben net stilstaand water, water dat niet door kan stromen. Een aantal maanden eerder was de tussenwervelschijf tussen L5 en S1 in het lumbale gedeelte van mijn wervelkolom gescheurd. Een hernia: de geleachtige kern puilden eruit en beknelde de zenuwwortel, waardoor de pijn langs mijn rechterheup mijn been introk. De tijd leek stil te staan. Ik kon mijn pijn niet omarmen en accepteren, maar ik kon ook niet stoppen eronder te lij-

den. Het zat hem niet alleen in de pijn, maar ook in hoe kapot ik was. Ik stelde me mijn lichaam vaak voor als een marionet, met touwtjes aan mijn voet, heup en schouder. Maar in mijn geval waren de touwtjes doorgesneden en bungelden mijn heup en been er los bij. Mijn strijd was tegelijkertijd alledaags en episch; ik vocht tegen een donkere kracht die mijn licht probeerde te doven.



Pijn doet zich voor in botten, spieren en weefsel, maar ook in het brein. Het is een lichamelijke ervaring, maar ook een spirituele die je wijst op de dingen die mis kunnen gaan in je lichaam, op haar mysteries, en bovenal op haar duisternis. Pijnreceptoren, of nociceptoren, zijn de vrije zenuwuiteinden die zich door je hele lichaam bevinden. Ze gaan individueel af maar voelen als een verenigd front. Volgens Ariel Glucklich, hoogleraar theologie en auteur van het boek *Sacred Pain*, ‘stelt de gedaante van de sensatie zichzelf niet samen uit afzonderlijke nociceptoren, maar voelt het als een geheel, zelfs als we haar ervaren als een beweging, als een pijscheut of een uitstralend migraine-aura’.

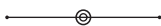
Wetenschappers veronderstellen dat het pijngevoel is toegenomen met de ontwikkeling van het bewustzijn. De Japanse neurowetenschapper Yuki Ikegaya stelt dat negatieve emoties zoals pijn de basis van het brein vormen. ‘Om het leven te verlengen denk ik dat het in het proces van natuurlijke selectie nuttig moet zijn geweest om weg te vluchten van gevaar, in plaats van genot op te zoeken,’ zei hij in 2012 in een interview. Ik weet niet hoe het met jou zit, maar mijn brein is verslaafd aan pijn. Zelfs in relatief rustige periodes voel ik dat mijn geest zich wegbeweegt van prettige of neutrale gedachten, en op zoek gaat naar conflicterende en pijnlijke gedachten: piekeren over oud hartzee, online zoeken naar oorzaken van een pijnlijke schouder of een steek in mijn pols, en zoeken naar verhalen over het leed van anderen.

Pijn is misschien wel het oudste medische probleem, maar pas

sinds kort begrijpen wetenschappers hoe onze pijncircuits werken. Als een deel van het lichaam gewond raakt of ziek is, sturen zenuwvezels een signaal naar gliacellen in het ruggenmerg. De gliacellen communiceren met neuronen, en cel voor cel wordt de pijnboodschap via het ruggenmerg naar de hersenschors gestuurd, als mensen die emmers water doorgeven bij het blussen van een brand. Wetenschappers dachten eerst dat ieder deel van het lichaam een eigen pijncentrum in de hersenen had, maar recent onderzoek toont aan dat er bij pijnprikkels meerdere hersengebieden worden geactiveerd. Het vuur verspreidt zich over gebieden die gekoppeld zijn aan lichaamsdelen, maar ook over netwerken die te maken hebben met emotie, cognitie, geheugen en besluitvorming. Pijnniveaus wisselen van persoon tot persoon en van aanval tot aanval.

‘Natuurlijk is het maar een fabeltje dat eenzelfde oorzaak altijd eenzelfde pijn teweegbrengt,’ schrijft neurofysioloog Patrick Wall in zijn boek *Pijn*.

Mijn pijn is niet alleen het gevolg van een aangedane zenuwwortel, maar ook van mijn herinneringen aan eerdere periodes van lijden en van mijn angst voor wat de toekomst in petto heeft voor een beschadigd lichaam als dat van mij.



Tijdens de overgang maakten de opvliegers, slapeloosheid en desoriëntatie dat ik een filosofie wilde vinden die mijn leed kon omvatten. Ik kwam tot de conclusie dat de overgang geen ziekte was maar een natuurlijk proces dat niet onderdrukt, maar in een andere context geplaatst moest worden. Het is me alleen niet gelukt om mijn rugpijn te accepteren als een organisch deel van mijn lichaam. Het voelt als een losstaande kracht met een onafhankelijk leven. Ik kan het niet normaliseren, of het zelfs maar begrijpen. Maar ik wil het wel proberen. Wat betekent pijn, als het al iets betekent?

Ik balanceer tussen me woedend verzetten tegen mijn pijn en proberen om restjes betekenis bij elkaar te zoeken in de ravage die de pijn

heeft aangericht, net als de rest van de enorme groep mensen die lijdt. Als een extreme versie van het moderne, seculiere leven dwingt pijn me tot een bestaan zonder houvast of zekerheid. Wat kun je leren van pijn? Is pijn altijd een lichamelijke ervaring van ontkenning? Wat kunnen we leren van verwonding, van schifting, van de stilte, de ont-creatie die intense pijn met zich meebrengt? Is pijn iets wat me vernietigt maar tegelijkertijd, op de een of andere manier, ook opnieuw schept? Kun je een tweede keer geschapen worden? De pijn van mijn geboorte bracht me in het leven. Nu transformeert pijn me opnieuw, verandert het mijn waarden, mijn empathie, mijn ideeën over de wereld om me heen, zelfs de diepte en intensiteit waarmee ik lief kan hebben.

Op mijn slechtste momenten voelde ik een kwaadaardige kracht. Aan de ene kant stond ik aan mijn aanrecht, met een icepack op mijn rug te proberen in mijn dagboek te schrijven. Maar vanbinnen, in de ruimte waar mythen zich afspelen, vocht ik tegen een wezen met scherpe stekels. Ik ben daarin niet uniek. Een vrouw uit een groep voor mensen met chronische pijn die ik interviewde, stelde zich haar pijn voor als ‘een lelijk zwart zeemonster’. Een tienermeisje zag ‘een lange slang met schubben en giftanden’. Op de vraag of zij al dan niet de slang was antwoordde ze: ‘Ik ben de slang.’

Mijn rugpijn isoleerde me, maar opende ook een poort naar andere vormen van leed: liefdesverdriet, bevallen, de depressie van mijn moeder, haar borstkanker, mijn hartaandoening en de prostaatkanker van mijn vader. Het hielp me ook contact te maken met anderen die leden onder rugpijn, kniepijn, hartproblemen, borstkanker, huidaandoeningen en migraine. Mensen die, net als ik, in een tussenfase terecht waren gekomen, vervreemd van hun vroegere leven maar nog niet in staat om aan een nieuw leven te beginnen.

Met het schrijven over mijn eigen pijn hoopte ik een verbinding aan te gaan met anderen die leden, zowel de mensen die ik interviewde als de lezers van deze bladzijden, en zelfs de grotere mensheid waar ik een onderdeel van ben. Door mijn eigen pijn te onderzoeken, lichaamsdeel voor lichaamsdeel, werd ik opener. Ik kon de pijn van

anderen opzoeken en ernaar luisteren. Mijn interviews met mensen die leden, via Zoom of in levenden lijve, hadden vaak een heel bijzondere, soms zelfs heilige sfeer. Na afloop zette ik mijn computer uit en zat ik stil achter mijn bureau, terwijl ik liet bezinken hoe de intimiteit van het gesprek en het getuige zijn van de worstelingen van een ander lichaam ook het mijne hadden geraakt.



Pijn is zo ingrijpend dat we er bijna vanzelf betekenis in proberen te vinden. Net zoals mensen in de oudheid betekenis zagen in zonsverduisteringen en hagelstormen, creëerden ze ook een god die over het lijden heerste. Poine, de Griekse godin van de wraak, strafte stervelingen die de goden hadden gekrenkt. Haar naam ligt aan de oorsprong van het woord *pijn*. Vroege christenen geloofden dat pijn de straf van God voor zondaars was. Tijdens de heksenvervolgingen werd pijn soms toegeschreven aan de spreuken van ongelukkige oude vrouwen. Die ideeën boden ook een duidelijk kader om pijn te begrijpen en te helen. Volgens sommigen was leed een beproeving, een test die mensen hielp van de materiële naar de spirituele wereld te bewegen. In onze huidige seculiere cultuur zien we pijn als een gruwel zonder intrinsieke waarde, iets waar we zo snel mogelijk vanaf willen.

Door de pijn kwam ik in een tussenruimte terecht. Dat was afschuwelijk, maar af en toe voelde ik me ook dicht bij het mysterie in mezelf – een gevoel dat een pijnvrije versie van mezelf niet had kunnen bevatten.

In veel opzichten ben ik een seculier wezen; ik vind spirituele waarheid in kunst, romans, yoga en zwemmen in rivieren, meren en oceanen. Maar ik kom ook uit een gelovige familie. Mijn vader was een Lutherse predikant, twee van zijn drie vrouwen waren predikant, mijn opa was predikant en veel van mijn ooms werden dat ook. Als kind kwam ik bijna elke dag in de kerk, of het nu was om de diensten bij te wonen, mijn vader op te zoeken op zijn studeerkamer, of stiekem op het donkere altaar te spelen. De theologische ideeën die ik toen in me

opnam en waar ik nu nog altijd mee bezig ben – liefde, zonde, verlossing, transfiguratie – maken deel uit van mijn pogingen om pijn te begrijpen; ze horen net zozeer bij me als de organen die mijn lichaam in leven houden.

In de metro zag ik laatst een vrouw met een roze T-shirt waarop stond *Pain Changes People*. Kunnen we stellen dat transformatie betekenisvol is, zelfs als de pijn zelf dat niet is? Het idee dat mijn pijn willekeurig is vind ik lastig. Ik heb dit boek geschreven om te proberen de moeilijkste periode uit mijn leven te begrijpen, een periode waarin ik soms niet meer wilde leven. Ik vraag me af of ons moderne, seculiere idee dat pijn weinig waarde heeft, dat het zinloos is, het misschien moeilijker te verdragen maakt. Hoewel ik mijn pijn niet als heilig beschouw, geldt dat misschien wel voor de stilte die hij teweegbrengt. Pijn deed me beseffen dat ik niet zozeer een wezen ben met een betrouwbare innerlijke identiteit, maar een doorgrondbaar ecosysteem.

In de greep van mijn rugpijn verplaatste ik me in de loop van de dag van het aanrecht naar het raam dat uitkeek op de tuin. Daar kon ik uren staan kijken, met een aandacht die ik in mijn pijnvrije dagen nooit had kunnen opbrengen. Laat in de middag vloog een zwerm mussen uit om op zoek te gaan naar eten, om zaadjes van de grond te pikken of bessen van de struik te trekken. Ik ben altijd gek geweest op mussen, op hoe gewoon ze zijn, op hun bedrijvigheid en hun sierlijkheid. Toen de zon onderging bewogen haar stralen door de bladeren, die allemaal net een andere tint groen kregen. Een voor een vlogen de vogels uiteindelijk terug naar de magnolia. Ik kon hun kleine lichamen niet meer zien, maar ik bleef naar hen luisteren tot het helemaal donker was.

WERVELKOLOM

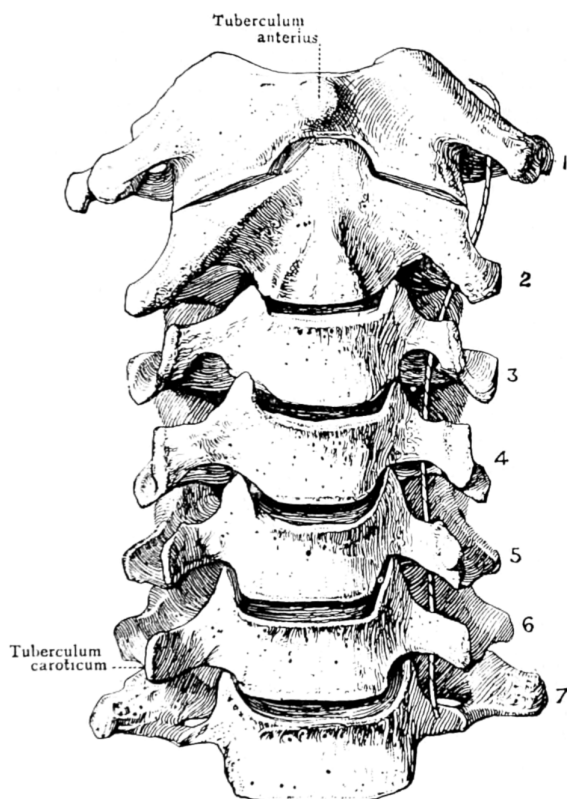
EIk deel van je lichaam is veroordeeld om te vergaan, maar het begint met de wervelkolom. Bij iedereen begint de wervelkolom rond hun drieëntwintigste achteruit te gaan, en tegen de tijd dat ze mijn leeftijd bereiken, zestig, hebben de meeste mensen weleens rugpijn gehad. Ik heb mijn wervels vaak gezien als stukjes drijfhout, misschien omdat je skelet tot lang na onze dood kan blijven bestaan, in tegenstelling tot onze organen en zachte weefsels. Als tiener stond ik eens naast een vriendin die tijdens het skiën haar been had gebroken. We waren aan het wachten tot de arts het gips zou aanbrengen. Het bot dat door haar huid bij haar enkel naar buiten stak zag eruit als een stukje ruw hout. Alsof er in haar een boom groeide die zich met alle macht een weg naar buiten probeerde te banen.

Onze eerste botten waren geen wervels, maar tanden. Tanden waren van levensbelang bij de overgang van het water naar het land. Sommige soorten oeroude vissen waren ruim twee meter lang, met koppen zo groot als basketballen en rijen tanden zo groot als spoorspijkers. Dat zette onze kleinere, vriendelijkere verwanten – mogelijk een vissoort met de naam *Tiktaalik*, of een soort die er erg op leek – ertoe aan om het water uit te willen, weg van het gevaar. In de loop van miljoenen jaren ontwikkelden zich polsen zodat deze schepsels zich op de modderige oevers omhoog konden duwen. Harde, in elkaar grijp-

pende tussenwervelschijven evolueerden om het gewicht van het lichaam tegen de zwaartekracht in te ondersteunen.

Als kind vroeg ik me weleens af waarom de vroegste wezens uit de zee waren gekropen alsof het een baarmoeder was, zoals ik me ook afvroeg hoe het zat met het mysterie van de Bermudadriehoek en het monster van Loch Ness. Ik nam aan dat ze meer vrijheid wilden, meer autonomie, om uiteindelijk te evolueren tot wezens die poëzie schrijven, ijs eten en stemmen. Nu snap ik dat ze simpelweg wilden overleven.

Eenmaal uit het water, zonder het drijfvermogen dat hen had ondersteund, begonnen onze eerste voorouders op het land pas echt ruggenwervels te ontwikkelen. *Ichthyosaurus*, een voorouder die eruitzag



De menselijke wervelkolom

als een alligator gemaakt van kneedgum, bewoog zich vrij tussen het land en het water. De druk van de zwaartekracht op de rug van het dier zette langzaam de ontwikkeling in gang van de wervelkolom die wij nu hebben: stevige, met elkaar verbonden wervels met een hoge botdichtheid.

De ruggengraat is een fossiel restant in je lichaam. In Thomas Moynihan's boek *Spinal Catastrophism: A Secret History*, dat hij opdraagt aan zijn scoliose, schrijft Moynihan over de wervelkolom als een vroege poging om onszelf voorbij te rennen: 'Een wervelkolom is het centrale kenmerk van de eerste poging van de natuur tot dissimilatie door middel van simulatie.' Met andere woorden: naarmate we evolueerden brak ons lichaam ons dierlijke skelet af en ontstond de wervelkolom, waardoor we uiteindelijk rechtop konden staan. De wervelkolom is voor Moynihan een 'register van trauma's'. Het is een van de vele manieren waarop je lichaam de prijs van de evolutie heeft opgeslagen. Je verlangen om rechtop te staan, samen met onze axonfasciculaties – kleine samentrekkingen van zenuwvezels tijdens de ontwikkeling van het zenuwstelsel – hebben in de loop van de tijd onze kwetsbare ruggengraat gevormd. Zoals Moynihan schrijft, worden 'de zich vormende ruggengraat en zijn axonfasciculaties leesbaar als een spoor dat de tijd achter heeft achtergelaten in het bestaan van het organisme'.

De meeste wetenschappers geloven dat we als vroege mensen van vier naar twee benen zijn gegaan zodat we onze handen konden gebruiken om voedsel te verzamelen en stenen naar onze vijanden te gooien, maar Moynihan heeft een andere, romantischere verklaring. Volgens hem zijn vroege mensen, lang voordat ze navigatie-instrumenten ontwikkelden, rechtop gaan staan zodat hun hoofd dicht bij de sterren zou zijn. 'Van daaruit kunnen ze hun positie op de planeet bepalen,' schrijft Moynihan, 'door de hoek tussen de hemelpool (het punt waar de sterren omheen lijken te draaien) en het hoogste punt van hun ruggengraat (het punt waar de verlengde lijn van de wervelkolom de ruimte raakt) te meten.'

De filosoof Immanuel Kant geloofde zelfs dat mensen de dominantie van hun soort te danken hebben aan deze houding, met het hoofd

omhoog en de rug recht. Volgens Moynihan betekent dat ‘dat onze heerschappij als opperwezen direct verband houdt met onze vatbaarheid voor rugpijn’.

De negentiende-eeuwse Italiaanse dichter Giacomo Leopardi staat om twee dingen bekend: de pijn in zijn bochel en zijn ideeën over ‘de interne en onveranderlijke draaiing van de sterren’. De in 1798 geboren dichter had scoliose, een kromming van de wervelkolom waar hij veel last van had en die erger werd door de hele dag achter zijn bureau te zitten: ‘Mijn dagelijks en ongeneeslijk lichamelijk lijden heeft nu eindelijk een hoogtepunt bereikt en kan niet erger worden.’ De pijn deed Leopardi verlangen naar de sterren boven het huis in het Italiaanse Recanati waar hij was opgegroeid. ‘Schitterende sterren van de Grote Beer/ Ik had nooit gedacht dat ik terug zou keren/om jullie op de tuin van mijn vader te zien schijnen.’ De sterren zijn een metafoor voor mysterie, tegelijkertijd ongrijpbaar en vertrouwd. Ze boden hem troost en vergezelden hem in zijn pijn. ‘Als ik naar de sterren kijk die aan de hemel schitteren... Dan zeg ik tegen mezelf: wat zijn die twinkelingen, wat is die intimiteit in de lucht, die diepe, intieme helderheid?’

Het is lastig te zeggen of andere dieren, vogels, kangoeroes en chimpansees, ook van vier naar twee voeten zijn overgestapt door de roep van de sterren. Deze dieren hebben hun eigen manieren ontwikkeld om rechtop te kunnen staan. Zo hielpen staarten bij de druk op hun ruggengraten. Maar de perfecte manier om de zwaartekracht het hoofd te bieden hebben we nog niet gevonden. Dieren die op vier poten lopen zakken door – denk aan de gebogen ruggen van schapen en paarden – en de menselijke wervelkolom wordt samengedrukt. Die compressie, vooral in het lumbale gebied, veroorzaakt rugklachten zoals de mijne.

Ik zwem meerdere keren per week en ik dacht altijd dat dat noodzakelijk was om mijn wervelkolom gezond te houden, maar nu vraag ik me af of ik in het water niet een soort opluchting voel omdat ik in het element ben waar mijn lichaam oorspronkelijk voor bedoeld was. Ik ben niet ontworpen om de zwaartekracht te tarten, om urenlang

achter een bureau te zitten. Ik ben een ad-hoc, provisorisch wezen. Iemand die, net als wij allemaal, ieder wezen met zich meedraagt dat ze ooit is geweest. Als ik in het water ben drukt de zwaartekracht mijn wervelkolom niet ineen. Ik verruil ‘axiale stijfheid’ voor ‘hydraulische flow’.



Pijn is een vorm van mislukking. De queer filosoof Jack Halberstam schreef dat mislukking een ‘verborgen geschiedenis van toestemming in een cultuur van optimisme’ is. Mislukking biedt de waarheid de gelegenheid zich te openbaren, en net als mislukking stelt pijn je in staat eerlijk zijn over onze kwetsbare lichamen, onze angsten, onze strijd en je verdriet. Net als mislukking onderbreekt pijn je dagelijkse leven. Het verstoort je idee over wie we zijn en wat we kunnen. Mislukking is een proces van ontrafeling, en het kan je een andere relatie tot kennis bieden. Zowel pijn als mislukking beginnen met een moment van ontwrichting: een ontwrichting die het verhaal in gang zet, een narratief dat vaak mondeling verteld wordt, net als verhalen over geboortes, operaties, ziektes en verslavingen keer op keer herhaald worden.

Mijn pijn had geen duidelijke oorzaak. Er was geen auto-ongeluk, val of bedrijfsongeval, het was niet het soort pijn dat ontstaat aan een lopende band of in een magazijn of op een film- of televisieset. Een van mijn studenten, een jonge kunstenaar met de naam Neil Flowers, werkte als productieassistent bij televisieprogramma’s. Zijn pijn had wél een duidelijke oorzaak. Op een dag gaf iemand hem vanuit een verhoogde pick-up een monitor van negentig kilo aan. Zijn wervelkolom werd in elkaar gedrukt en was direct beschadigd. Neil kan niet langer dan twintig minuten achter elkaar zitten. Tijdens mijn lessen stond of knielde hij aan onze vergadertafel met een lijkleek, vertrokken gezicht. Hij vertelde me dat de klok het lastigste was om mee om te gaan sinds zijn ongeluk: ‘Ik kon niet meer meebewegen met de normale tijd.’ Een van de redenen waarom hij kunstenaar wilde wor-

den was dat het een van de weinige beroepen was waarvan hij het idee had dat hij het kon. Zijn pijn blaast zijn kunst leven in. In een recent werk van hem zie je twee identieke beelden waarin hij in een leeg kantoor boven op een bureau fysio-oefeningen doet: schouderretracties. Het werk, met de titel *Exercise to Improve Workplace Productivity*, onderzoekt hoe je productief kunt zijn met een kapot lichaam.

Anders dan bij Neil was mijn moment van ontwrichting intiem. Ik lag op bed in mijn zolderkamer in Brooklyn. Het was donker buiten, door het raam zag ik alleen de reflectie van een lantaarnpaal in de ruit van een geparkeerde auto. Naast mijn bed scheen een klein lampje een weifelende gouden ovaal op het schuine plafond. Mijn man was naar boven gekomen om naast me te komen kletsen op bed, en ik was net plaats voor hem aan het maken toen ik een dof, knappend geluid hoorde, alsof er een natte tak doormidden brak.

Gek dat ik mijn rug niet heb geblesseerd bij een val, maar in bed, een plek die ik eerder met genot associeer dan met pijn. Maar mijn pijn is ook een soort passie, een passie die wat kan worden bedaard door gelukzalige herinneringen. Ik dacht altijd dat de middagen die ik toen ik jong was doorbracht in bed om seks te hebben, leuk maar toch vooral tijdverspilling waren. Nu weet ik dat ik extatische ervaringen voor later aan het verzamelen was. Die reserves kunnen de pijn niet verdringen, maar ze herinneren me er wel aan dat mijn lichaam tot van alles in staat is. ‘Pijn verdringt het plezier niet,’ schreef de Mexicaanse kunstenaar Frida Kahlo.



Kahlo, die net zo herkenbaar is als de maagd Maria, staat net zo goed bekend om haar kunst als om het verhaal van haar pijn. Tijdens een busongeluk op haar achttiende vloog ze naar voren en werd haar buik doorboord door een leuning, ‘als een zwaard dat een stier doorboort’. Als een ceremonieel mes dat een offerdier steekt. Het was een surrealistisch tafereel; de tijd was ‘doof, traag en afschuwelijk’. De leuning haalde Kahlo’s kleren open, en een zakje met goudstof dat een huis-

schilder bij zich had spatte open, over haar lichaam heen. Een vriendin droeg Kahlo's glinsterende, bebloede lichaam naar een biljarttafel in de etalage van een winkel. Ze kon alleen maar aan haar paraplu met ruches denken, die nu tussen de wrakstukken lag.

De ruggegewervel van Kahlo was op drie plaatsen gebroken; haar sleutelbeen en drie ribben waren verbrijzeld. Ook haar rechterbeen en bekken waren gebroken. Ze lag drie maanden in het ziekenhuis, en acht maanden thuis in bed. 'De dood danst 's nachts ronds mijn bed,' schreef ze rond die tijd naar een vriend. 'Ik lag van tien tot zes te schreeuwen... tot ze me cocaïne gaven, toen deed het geen pijn meer.' Ze noemde de dood '*la tía de las muchachas*', de tante van de meisjes.

In deze nieuwe werkelijkheid kropen de dagen voorbij. Ze schreeuwde tijden achter elkaar. De dood dook op als de monsterlijke tante van doodsbang kleine kinderen. Deze wereld, hoe angstaanjagend ook, is ook een overgangsruimte vol mysterieuze, metafysische informatie. 'Het is alsof ik alles in één keer, in een paar seconden tijd, te weten kwam,' schreef Kahlo in een brief. Het is net een hallucinante montage uit een horrorfilm, tegelijkertijd vertraagd en razendsnel. Het lijkt alsof het allemaal om angst draait, maar eigenlijk is het een simulatie van intense pijn.

Pijn is claustrofobisch, niet alleen omdat we vastzitten in onze beschadigde lichamen, maar ook omdat onze spirituele ideeën op z'n kop gezet worden, en misschien zelfs aan diggelen vallen. 'Ik weet nu dat er niets meer is. Als er iets was, had ik het gezien,' schreef Kahlo toen ze beseftte dat er niets buiten onze materiële wereld bestaat.

Kahlo heeft het in haar brieven, dagboeken en interviews nooit over God. Naast de kunst had ze allerlei manieren om met haar pijn om te gaan. Na een operatie dreef ze de spot met de doodskop: 'Die kale heeft me in ieder geval niet te pakken gekregen.' Thuis zei ze iedere ochtend '*Hola, Mama*' tegen het skelet van papier-maché dat naast haar bed stond. Haar vriend Bertram Wolfe zei dat Kahlo de rijkste woordenschat aan obsceniteiten had van alle vrouwen die hij ooit ontmoet had. Verwaande mensen noemde ze '*Grande Cacas*', grote drol-

len. In haar brieven verzon ze Engelse scheldwoorden als *fuc-bulous*, een combinatie van *fuckery* en *fabulous*. Ze kon ook schunnig zijn – toen haar neefje haar een scapulier van de maagd Maria liet zien die hij van een non had gekregen zei ze: ‘Zeg dat nonnetje dat ze haar moeder moet naaien, in plaats van jou.’

Vulgariteit is een vorm van pijnverlichting. Recent onderzoek heeft aangetoond dat proefpersonen die scholden terwijl ze hun handen in ijswater hielden, hogere hartslagen en daarmee een hogere adrenaline-aanmaak en minder pijn hadden dan de deelnemers die verzonnen scheldwoorden als *twispin* en *fouch* gebruikten. Richard Stephens, hoofddocent psychologie aan Keele University in Engeland, schrijft dat schelden ‘emotionele reacties oproept die een natuurlijke pijnstiller produceren’. Hij vertelt dat op opnames van zwarte dozen te horen is dat de laatste woorden van piloten die omkomen bij vliegtuigongelukken bijna altijd scheldwoorden bevatten. ‘Als het zo prominent is bij zaken van leven en dood, benadrukt dat het cruciale punt dat vloeken wel belangrijk moet zijn,’ schrijft hij.

‘Frida’s leven draaide om sterven,’ zei een van haar vrienden eens. Na haar ongeluk hing Kahlo’s moeder een spiegel aan het plafond van haar hemelbed zodat ze zichzelf als model voor haar schilderijen kon gebruiken. Voor het ongeluk had ze arts willen worden, maar net als mijn student Neil moest ze haar carrière door haar pijn noodgedwongen omgooien. Kahlo schilderde haar eerste zelfportret in 1926, en in iedere levensfase bleef ze zichzelf schilderen. Ze schilderde niet alleen haar gezicht en bovenlichaam, maar ook allerlei attributen: apen, papegaaien, vlinders, klokken, bloemen, schelpen, bebloede doorns en wit kant. In een van haar schilderijen zien we een doodskop in haar hoofd: de dood bevond zich vlak boven haar beroemde doorlopende wenkbrauw.

Er zijn veel kunstcritici die zeggen dat Kahlo’s zelfportretten de kunstenaar laten zien die ze graag wilde zijn – beeldschoon, elegant, pijnvrij. Wat ik daarop te zeggen heb is: *Heb je naar haar ogen gekeken?* Een blik die glazig is van de pijn in *Self-Portrait with Necklace*, een felle blik vol trauma in *Self-Portrait with Monkey*, een door de pijn

verslagen blik in *Self-Portrait with Loose Hair*. ‘Het enige positieve is dat ik aan het lijden begin te wennen,’ schreef ze na een van haar vele operaties.

Kahlo’s werk werd sterk beïnvloed door traditionele Mexicaanse ex voto’s, kleine schilderijtjes op tin die het leed van zowel heiligen als normale stervelingen lieten zien. Een ex voto beeldt een echte gebeurtenis af, maar ook de bovennatuurlijke inmenging in die gebeurtenis. Een huis stort in, op een gezin, en iedereen overleeft het. Soldaten vallen een huis binnen en openen het vuur, maar de familie verstopt zich onder een bed en blijft buiten schot. Een man die op een muilezel rijdt valt van een klif maar sterft niet. Een ziek meisje raakt bijna haar ogen kwijt maar behoudt dankzij God toch haar zicht.

In veel van haar schilderijen zit het lichaam van Kahlo onder het bloed, maar in tegenstelling tot de ex voto’s is een bovennatuurlijke redding niet aan de orde. Ze ligt op een bebloed matras, er prikken doorns in haar nek, met druppels bloed waar ze haar huid doorboren; haar hart is uit haar borst gesneden en maakt vlekken op haar witte rok; ze ligt op een brancard met twee rode snijwonden in haar onderrug. In een later schilderij zit Kahlo in een rolstoel voor een ezel. Haar hart is het palet, haar bloed de verf. De schilderijen grijpen terug naar de mystieke energie van de ex voto’s, maar stellen ook de vraag waarom we moeten lijden. Kahlo’s beschadigde lichaam confronteert de kijker en maakt het duidelijk dat we in onze rationele wereld geen wonderen tot onze beschikking hebben.

Ik ben er altijd vanuitgegaan dat het christendom verantwoordelijk was voor het idee dat we dankbaar moeten zijn voor onze pijn, en dat we onze mond erover moeten houden. Maar lang voor het ontstaan van het christendom, rond 300 v. Chr., stonden de Stoïcijnen erop dat lijden in stilte gebeurt. In *The History of Pain* legt Roselyne Rey uit hoe de vroege Stoïcijnsen filosofen pijn weliswaar niet als kwaadaardig zagen, maar wel aanmoedigden dat hun aanhangers hun pijn onbewogen ondergingen. Ze waren de eersten die zeiden dat we het gevoel van pijn los konden zien van de emotionele reactie die we erop hebben. Dankzij hen, en het systeem van ontkenning dat ze doelbewust

inzetten om de individuele vrijheid te bewaken en persoonlijke autonomie te beschermen, begon het steeds gebruikelijker te worden om te zwijgen over je pijn.

‘Stel even dat de claims over de onzegbaarheid van pijn historisch specifiek en ideologisch van aard zijn, dat pijn alom onzegbaar wordt verklaard om de reden dat we niet geacht worden een taal te delen voor hoe we ons echt voelen,’ schrijft Anne Boyer in haar boek *Het ontsterven*.

Het werk van Kahlo, dat André Breton beschreef als ‘een bom met een strik eromheen’ is een directe aanval op deze stilte. In schilderijen als *The Broken Column* stelt ze haar beschadigde lichaam centraal. Haar lichaam is in tweeën gespleten, en ze wordt omhooggehouden door een gescheurde pilaar en een korset van leren beugels. Haar pijn wordt, net als bij Sint-Sebastiaan, gepersonifieerd door tientallen spijkers die haar huid doorboren. Er stromen tranen uit haar ogen. Kahlo is naakt maar haar lichaam is niet erotisch, ondanks het feit dat we erop getraind zijn om vrouwelijk naakt op die manier te interpreteren. Door haar pijn te verbeelden maakt ze korte metten met die objectivering, en stelt ze haar spirituele strijd centraal.

Wat kunnen we van die strijd leren? Waar had Kahlo vertrouwen in, wat bracht haar verlichting? De drang om kunst te maken, om onze unieke pijn te uiten, om de waarheid en schoonheid te vinden via dagelijkse inspanning en rituelen, is een bevestiging van het leven; het is een vorm van geloof. Of, zoals Emily Rapp Black in haar boek over Kahlo schrijft: ‘De pijn werd enigszins onderdrukt door het proces van het maken.’ Kahlo wendde zich dus tot de kunst. En tot revolutie. Ze zag revolutie tegelijkertijd als een natuurlijk gegeven en als een verhoopte utopie. Tijdens een latere ziekenhuisopname vroeg ze haar bezoek om een brief te ondertekenen die ze op de muur had gehangen, als steun aan de Vredesconferentie in Stockholm. In haar dagboek schrijft ze over haar toewijding tot de strijd: ‘Met alles wat ik in me heb moet ik vechten om, voor zover mijn lichaam dat toelaat, bij te dragen aan de revolutie. Dat is de enige reden om te leven.’