

AAN DE OEVER VAN DE RIVIER

‘Ga, zei de boog tegen de pijl, jouw vrijheid is de mijne.’

Tagore

PROLOOG

‘Nee, nee, niet doen... alsjeblieft?!’ Mijn stem vervliegt in de lege ruimte, niemand hoort me. Met trillende vingers druk ik mijn verrekijker steviger tegen mijn ogen en draai aan het wielje tussen de twee lenzen om een scherper beeld te krijgen. Het is geen nachtkijker, toch meen ik ondanks de schemering duidelijk te zien dat de blauwe schelp die ik een paar dagen eerder met moeite uit de rivier heb opgedregd, terug in het water wordt geduwd. ‘Shit, dit kan niet waar zijn. Niet te geloven,’ stamel ik.

De blauwe plastic bak krijgt een zet na, draait eerst een paar keer doelloos om zijn as en drijft vervolgens toch in de richting van een rode ton. De dader lijkt een paar seconden te dralen aan de kant en lost op in het halfdonker. Even raadselachtig als de persoon verscheen, is deze nu ook weer verdwenen. Het groepje nijlganzen op het grasveld is het niet ontgaan, op hoge poten stuiven ze uit elkaar. Zij zijn mijn getuigen.

‘Shit, shit, shit,’ blijf ik herhalen terwijl ik gejaagd naar de badkamer ren, mijn donkerblauwe sweatshirt over mijn hoofd uittrek, me hink-stap-sprong van mijn spijkerbroek ontdoe en die met de rest van mijn kleren op een stoel werp. Ik ruk een grote badjas van een haakje, race naar de voordeur en schuif daar mijn voeten in mijn nog klamme waterschoenen. Snel loop ik door de gemeenschappelijke gang. Het wachten op de lift duurt me te lang, ik neem liever de trap. Met twee treden tegelijk stort ik me

naar beneden. Op iedere tree maken mijn zolen een zuigend geluidje. *Plok, plok, plok*, weergalmt het in het verlaten trappenhuis.

Wat bezielt mensen om zo iets in de rivier te gooien? Ik had hem meteen naar de stort moeten brengen. Zo stom dat ik dat nog niet deed. Wáárom heb ik dat niet gedaan?

Oplopende woede stuwt me voort, drijft me naar de Amstel om daar te redden wat er te redden valt.

Eenmaal op het grasveld vaart een merkwaardige lichtheid in mij. Ik zweef naar de wallekant, voel me veertig jaar jonger. Mijn oude strijdlust geeft me vleugels, ik laat het er niet bij zitten. 'Kijk mij lekker bezig. Greta Thunberg zou trots op me zijn.' Ik aarzel een paar seconden.

'Waar wacht je op? Hup, spring het water in en sleur die verdomde bak terug naar de kant, desnoods neem je het ding nu wel mee naar huis zodat iedereen er verder van afblijft. Schiet op, schiet op, nu meteen. Oké, ik zal niet langer treuzelen.' Sinds wanneer praat ik hardop tegen mezelf? Doe ik dit al langer zonder het in de gaten te hebben? Zenuwachtig kijk ik om me heen of iemand mij heeft gehoord. Geen mens te bekennen. Het laatste restje daglicht is opgelost, de nacht werpt zijn schaduwen vooruit, een koude windvlaag doet me huiveren. Moet ik dit onbezonnen plan doorzetten? Als mij iets overkomt zal niemand me missen.

Ik hoor het water zacht tegen de rietkraag lispelen. *Doe iets. Doe iets.* Ik smijt mijn badjas in het gras en slechts gehuld in een slip stap ik in de rivier. Met ingehouden adem schuifel ik over de spekgladde grote tegels die onzichtbaar onder het donkere water liggen. Vertrouwend op mijn gevoel glibber ik voetje voor voetje naar de rand, neem een duik en kom weer boven. Met een stevige borstcrawl zet ik de achtervolging in. De blauwe schelp drijft al midden op de Amstel.

WAT VOORAFGING

I

Ik heb een nieuw badpak gekocht. Een persoonlijke overwinning. Op goed geluk stapte ik een sportwinkel binnen en stond een tijdje naar de volle rekken te staren. Het was begin maart, vroeg in het voorjaar. Een jonge verkoopster deed een suggestie, met beide handen greep ik die aan. In een pashokje kleepte ik me uit en wong me in het door haar zo enthousiast aangeprezen zwempak. Ik sneed mijn hand aan het prijskaartje en met het badpak nog half aangetrokken – de bandjes slap onder mijn oksels – hield ik mijn bloedende vel een tijdje in mijn mond. Ik durfde niet in de spiegel te kijken, door mijn neergeslagen ogen bleef mijn blik omlaag gericht. Ook dat was weinig bemoedigend. Mijn benen leken nog witter in het onnatuurlijke blauwige licht. Had ik ze moeten scheren voor deze exercitie?

‘Lukt het, mevrouw?’ vroeg het meisje.

Ik schrok op. Bang dat ze ongevraagd het gordijn opzij zou schuiven, trok ik gestrest de bandjes over mijn schouders.

‘Hij past.’ Ik probeerde mijn stem overtuigend te laten klinken.

Niet dagelijks sta ik naakt achter een bloemengordijn met de geluiden van de straat zo dichtbij. Winkelen doe ik uitsluitend uit noodzaak.

Het aardige meisje had al zoveel geduld met mij betracht dat ik haar niet wilde teleurstellen. Zonder tegenstribbelen kocht ik het badpak: een Speedo Legsuit met een kort pijpje, kruisbanden op

de rug en extra borstondersteuning. Vooral dat laatste leek haar op mijn leeftijd een voordeel.

Hoezo 'op mijn leeftijd'? Hoe oud denk je wel niet dat ik ben, dacht ik en vervolgens hoorde ik mezelf gedwee zeggen: 'Ik neem er twee.'

'Zoals u wilt, mevrouw.' En weg was ze om nog een Speedo voor mij uit het magazijn te vissen.

'Een verstandige keuze, hier gaat u lang plezier aan beleven,' verzekerde ze hartelijk toen ik afrekende.

Eenmaal weer buiten op straat leunde ik tegen de stam van een zwarte populier. Ik snoof door mijn neus, haalde diep adem en pompte mijn longen vol verse lucht. 'I did it,' zei ik hardop en ik voelde plotseling een mengeling van trots en bevrijding. Op de stoep voor de winkel klemde ik het pakje nog even stevig tegen me aan voordat ik het in mijn fietstas liet glijden. Het maakte me blijer dan ik mezelf wilde toegeven. Dit voelde als een cadeau. 'Nog voor je zeventigste verjaardag,' zei ik tegen de weerspiegeling in de etalageruit en die knikte kort terug.

Het bereiken van die mijlpaal, alweer maanden geleden, ging niet ongemerkt voorbij, vriendinnen organiseerden tot mijn schrik een surpriseparty in de kantine van een roeivereniging bij mij in de buurt. Ik werd verrast door de aanwezigheid van mijn stiefdochters, de kleinkinderen en zoveel dierbare vrienden. Het ontroerde me toen plagerig werd bezongen hoezeer ik eindelijk geniet van mijn welverdiende pensioen. Op alle uitnodigingen voor een wekelijkse bridgedrive, lees- of kookclub of een gezamenlijke roeicursus was ik tot dan toe nog niet ingegaan en ook niet op die voor het meezingen in een koor. Aan goede voornemens ontbrak het mij niet, het was slechts een kwestie van tijd. Iets waar het mij voorlopig chronisch aan ontbrak.

‘Druk, druk, druk, zij rent aan één stuk, de benen uit haar lijf, nog lang niet stram of stijf... Tja, zij kan het praktiseren niet laten, het voorschrijven en praten...’ was het refrein. Dat ze een heel lied voor me hadden gecomponeerd over mijn dadendrang vervulde me deels met een lichte gêne. Maar waarom zou ik het rustig aan moeten doen? Leeftijd is betrekkelijk.

Als er een dringend beroep op me wordt gedaan, kan ik moeilijk weigeren. Ik ben een gedreven vrijwilliger. Zolang ik mijn registratie als arts houd, mag ik zelfstandig werken in de medische hulpverlening aan onverzekerden, meestal mensen zonder papieren. En ik kon ook geen nee zeggen toen ze me vroegen voorzitter te worden van het bestuur van een opvanghuis voor kwetsbare ongedocumenteerde moeders met hun kinderen, onder wie twee pasgeboren baby’s. Ik ben helemaal geen bestuurder, veel meer een doener, soms zelfs een drammer. Tegenwoordig gun ik mezelf trouwens wel meer ruimte voor mijn enige hobby tot nu toe: een paar keer per week een uur lang zwemmen in open water.

Voor mij als krasse zeventiger, in de staart van mijn leven, geldt meer dan ooit; dat iedere minuut telt, de zeeën van tijd zijn een rivier geworden. Ik wil zo lang mogelijk nuttig bezig blijven.

Het duurde nog weken voordat ik definitief afscheid nam van mijn versleten vormeloze oude badpak en het in een kledingcontainer van Humanitas gooide. ‘Doe er iets moois mee,’ riep ik het na, in de hoop dat ze de textiel zouden kunnen recycleren om er een nieuw product van te maken.

Deze ochtend hijs ik me eindelijk in een van mijn nieuwe badpakken. Ik moet wennen aan de pasvorm en de korte strakke pijpjes, het zit als gegoten. Ik maak een paar diepe kniebuigingen, span m’n billen en loop dan soepel naar onze verzamelplek. Mijn zwemgroepje staat al te wachten op het grasveld.

‘Wauw, Lou. In zo’n pakje ben je helemaal niet meer bij te houden,’ roept een van de vrouwen vrolijk als ik mijn handdoek en badjas aan de tak van een struik hang. ‘Maakt je twintig jaar jonger,’ voegt ze daar vrolijk aan toe. Haar compliment maakt me verlegen.

‘Dank je, daar doe ik het tenslotte voor,’ zeg ik stoerder dan ik me voel terwijl ik mijn zwemboei vastgesp. Ik zet mijn zwembril op, trek mijn appelgroene latex badmuts strakker over mijn haren en druk in ieder oor een blauw dopje. ‘Klaar voor onder water,’ hoor ik mijn stem echoën in mijn hoofd. Zo snel mogelijk waad ik op mijn waterschoenen over de met algen begroeide gladde tegels die vanaf de oever in het water liggen, blozend en met prikkende oksels duik ik de Amstel in. Mijn vijf jonge zwemvriendinnen volgen mijn voorbeeld en in slagorde trekken we ons eerste baantje tot de rode boei.

Het is half april en het water is nog koud. We zijn vroeg, het is heilig, de nacht is al opgelost, de dag nog niet ontwaakt. Even stokt mijn ademhaling. Na de eerste schrikreactie van mijn lichaam zindert een tinteling door mijn ledematen, een sensatie op het snijvlak van kwelling en genot. Nadat ik de eerste vijftien slagen heb volbracht volgt er een soort ontlading van alle spanning. Het is niet alleen een kwestie van doorzetten, het gaat net zo goed om overgave en vertrouwen op de draagkracht van het water. Eenmaal in mijn eigen ritme zwem ik steeds verder de rivier op. Dankzij mijn nieuwe Speedo lijk ik sneller vooruit te komen.

Ik probeer mijn lijf op zo’n manier te roteren dat iedere slag efficiënt en vloeiend kan worden afgemaakt, de weerstand vermindert, de snelheid constant blijft. Mijn belangrijkste uitdaging is horizontaal voorwaarts in één strakke lijn van hoofd, middel, benen, voeten en op het juiste moment ademen door heel

kort mijn hoofd te draaien. *Hou je kop in het water, hou je kop in het water*, herhaal ik als een mantra. Voortdurend ben ik op zoek naar de perfecte slag. De hang naar volmaaktheid houdt me in beweging. Ik ben pas redelijk tevreden als ik mijn armen soepel door het wateroppervlak heb laten snijden en op het juiste moment mijn vingers recht naar voren weet te steken. Spierkracht en conditie zijn onmisbaar, maar uiteindelijk draait het om techniek. Technisch kan het altijd beter.

De borstcrawl werd voor mij een manier van leven, sterker nog: een middel om te overleven. Drie jaar geleden is mijn partner verongelukt. De pijn van het gemis is nog amper gesleten.

Nadat we indertijd besloten om op het water te gaan wonen, herontdekte ik de sensatie van gewichtloos drijven en voelde ik me tijdens het zwemmen gedragen door het water. Dagelijks trok ik mijn baantjes van boei tot boei. Na haar dood gaf het zwemmen in de rivier mij vooral troost omdat ik me dan kon verbeelden dat zij op mij wachtte met een warme handdoek en een kop thee. Totdat ik accepteerde daar voortaan zelf voor te moeten zorgen.

‘Nog best koud,’ roept Noor naast me. Ik knik en mompel dat ze gelijk heeft. Door haar werd ik ooit in dit zwemclubje geïntroduceerd. Ze heeft kort donkerbruin haar, grijze ogen en een aanstekelijke lach. Ik zie dat haar lippen blauw zijn. Het lijkt me een teken dat onze tocht lang genoeg heeft geduurd. Noor zwemt het best van ons allemaal. We zijn voor vandaag ver genoeg de rivier op gezwommen, we moeten dat hele eind ook weer terug.

‘Het is mooi geweest. Wie het eerst de kant aantikt,’ zeg ik en draai me om.

De overige zwemsters zijn gemiddeld twintig jaar jonger dan ik, toch kan ik moeiteloos hun tempo bijhouden. Meestal lig ik zelfs op kop. Ik vraag me af waaruit mijn voldoening bestaat: