

**NEPAL**



## Augustus 2010

Ik word wakker. Ik voel me slecht. Ik voel me heel slecht. Water, water, water.... Ik heb water nodig. Ik ben totaal uitgedroogd. Toch raak ik niet uit mijn warme slaapzak. Dat water is dus voor later. Ik draai weg en word even later weer wakker, en draai weer weg. Licht aan, licht uit. Zoiets. Uiteindelijk word ik echt wakker. Volledig wakker. Een verschrikkelijke, bonzende, allesverslindende hoofdpijn neemt bezit van mij. Ergens weet ik dat dit niet klopt. Ik drink wat en poets mijn tanden terwijl het lijkt alsof een drillboor én een stofzuiger een robbertje uitvechten in mijn hoofd. Ik strompel naar buiten en aanschouw het mooiste wat ik ooit heb gezien. De bergen op meer dan 4000 meter hoogte. Pijn, welke pijn?

*'Today is a little bit easy day,'* vertelt Ganesh me even later tijdens het ontbijt. Hier in Nepal is Ganesh mijn gids. Toch op deze onwaarschijnlijke tocht. Een toffe, maar ook een beetje mysterieuze kerel, genoemd naar de hindoegod met het olifantenhoofd Ganesha. Dus naar de god van de wijsheid en de beschermheilige van alle reizigers. Hij moet lachen terwijl hij zegt dat het een redelijk makkelijk dag zal worden. Het is zijn knipoog naar de stoere uitspraak die ik zelf een paar dagen geleden maakte: *'Difficult is no problem, easy is boring.'* Ja, dat heb ik dus gezegd. Toen. Niet nu.

Ik knik en denk, 'eindelijk een makkelijke dag'. Nu ja, dat denken gaat me eerlijk gezegd niet zo goed af. Ik slik nog eens een paracetamol. Die koorts moet weg, anders wordt het nooit een makkelijke dag. Ganesh laadt mijn slaapzak en camera over in zijn eigen rugzak. Ik vlieg. Geen eindeloze hoogtemeters op het programma vandaag, oef. Maar makkelijk? No way! Ik sukkel over de met rotsblokken bezaaide vlakte. Als makkelijk al moeilijk wordt, weet je

dat het fout loopt, maar opgeven? Nee, dat nooit. Opgeven staat niet in mijn woordenboek, ondanks mijn toestand. Voor dat opgeven verzin je achteraf toch maar redenen. Redenen die jou dan buiten schot houden. Zeg dus maar gerust uitvluchten. Opgeven is altijd een keuze, een keuze die je zelf maakt. Dat hou ik mezelf voor. Zo bereik ik eindelijk de herberg. Ik ben een dweil. Een vod met barstende hoofdpijn.

Slapen lukt me amper. Mijn keel is ontstoken. Denken doet pijn, maar slikken is simpelweg een foltering. Ademen wordt heel moeilijk. Ik spuw wat bloed op. Dit lijkt mis te lopen. Grondig mis zelfs. Het gebonk in mijn hoofd krijgt ondertussen gezelschap van het vreselijke gesnurk van mijn buurman in de herberg. Slapen gaat niet meer ... maar dit lichaam en mijn hoofd smeken me tegelijkertijd wel om rust.

Ik sta op. Thuis scheer ik me altijd glad, gooi er een fris geurtje tegenaan en sta erop keurig voor de dag te komen. Hier is mijn laatste douche al eventjes geleden. De spreekwoordelijke orde en netheid kunnen me hier in het hooggebergte niet schelen. Warmte, voedsel en een gezonde geest en lichaam, daar draait het hier om. Maar alleen warmte en voedsel zijn een zekerheid hier in deze herberg. Mijn hoofd voelt alsof er een pikhouweel tussen mijn ogen is geplant. Ik verlang naar die gezonde geest en dat gezonde lichaam. Tevergeefs. Mezelf concentreren gaat niet. Onophoudelijk, monotoon en repetitief dreunen steeds dezelfde zinnen zichzelf op in mijn gedachten.

De lunchpauze is in zicht. Ik strompel verder op weg naar de volgende herberg. Mijn ego is verdampt. Afstand en stapnelheid zijn onbenullige cijfers. Mijn hartslag, ademhaling en waar ik mijn voeten kan zetten, daar draait het om. De prachtige bergen blijven er onbewogen bij. Om de paar minuten moet ik stoppen om op adem te komen. Ganesh bekijkt me bezorgd. Hij haalt een doosje uit zijn rugzak. 'Hier, neem om de acht uur een halve tablet. 's Nachts zet je je alarm. Stipt! Dan word je wakker en neem je een halve.' Over duidelijke instructies gesproken. Iets in mij zou moeten zeggen dat er echt wel iets grondig mis moet zijn met mij, maar

dat gebeurt niet. Ik ben op de een of andere manier gedachte- en gevoelloos geworden. Ik neem mijn eerste halfje en we wandelen moeizaam verder naar de herberg. Ik eet mijn kom *sherpa stew* leeg, leg me neer op de houten bank en sluit mijn ogen.

### *Brein op ontploffen*

HACE, ofwel high-altitude cerebral edema is de verhevigde trap van hoogteziekte – omdat je lichaam er niet in slaagt te acclimatiseren aan de lage luchtdruk en het lage zuurstofgehalte op grote hoogtes – waarbij het vocht in de hersenen opzwellt. De symptomen? Een versnelde hartslag, koorts, waanbeelden, een verminderde coördinatie van de ledematen en oververmoeidheid. Indien HACE onbehandeld blijft, loopt het bij 80 procent van de gevallen fataal af.

Ik open mijn ogen. Ik zie Matthew, een aardige Canadees. Hij zit aan de overkant van het zaaltje. Ik begin te babbelen. Het gesprek voelt goed aan. Mijn gedachten zijn plots weer helder. Ze worden voortgestuwd door een mentale energie die ik al even niet meer heb gevoeld. Ik formuleer vloeiende zinnen en er zit zelfs humor in mijn spreken. Ik geniet van mijn eigen – nu ja – helderheid.

Ganesh komt erbij zitten. Hij lacht. Hij zwaait met een doosje pillen. ‘Als die vochtafdrijvende pillen niet hadden geholpen, hadden we je moeten evacueren.’ Pas veel later kwam ik te weten dat ik daar en toen geleden heb aan HACE en dat de pilletjes helemaal niet specifiek voor HACE waren bedoeld, maar dat ze een huis-tuin-en-keukenmiddeltje waren van de sherpa’s. Het waren simpele plaspillen! Maar ach, gezondheid is het hoogste goed, tevredenheid de grootste rijkdom en vertrouwen je beste vriend. Zeg dat Boeddha het gezegd heeft.

Ik ben er klaar voor. *'I'm back,'* zeg ik tegen Ganesh met de grootste glimlach die ooit op mijn gezicht heeft gestaan. Van de vervelende hoofdpijn ben ik echter nog niet af. Ik besluit die te negeren. Ik prop een stukje Tibetaans brood met wat honing in mijn mond. De uitbater van de herberg knikt tevreden. Blij dat ik ondanks mijn toestand toch maar iets heb besteld.

Klaar. Op naar Labuche op 4910 meter hoogte. Doorzettingsvermogen is niets. Toch niet als het krampachtig volharden is. Ik heb in mijn leven al vaak genoeg afgehaakt, zelfs met de mantra van 'Volhouden! Niet opgeven!' op *repeat*. Hierboven besluit ik mezelf niet te bedotten met dit soort innerlijke dialoog. Ik wil dit. Ik zal het Base Camp van de Everest bereiken. Ook al zal deze trip misschien fysieke gevolgen hebben, ik wil dit als nieuw ijkpunt in mijn leven. Een bekroning van het proces van de voorbije jaren. Ik wil blijven doorgaan en ik weet waarom. Hoe wankel ik ook op mijn benen sta, mijn doelgerichtheid is onwankelbaar. Niet volhouden om vol te houden, wel omdat ik dit voor de volle honderd procent wil. Ik roep de beats van *Black Rain* van de Japanse DJ Krush op in mijn hoofd. Denken in woorden lukt me toch niet op deze hoogte. Daarvoor is er te weinig zuurstof in de lucht.

*Een redelijk man past zichzelf aan aan de wereld, een onredelijk man volhardt in de wereld te proberen aan te passen aan zichzelf. Daarom hangt alle vooruitgang af van de onredelijke man.*

George Bernard Shaw

Na het avondeten kruip ik snel onder de wol. Ik moet vechten om wakker te blijven tot 21 uur. Met een glas water en een half pilletje op mijn nachttafel staar ik naar de klok. 20u58, 20u59, 21u00 ... Eindelijk, ik gooi in één beweging het medicijn naar binnen, knip het nachtlampje uit en val goedgezind in slaap. Het ritueel herhaalt zich 's nachts, om 5 uur, nog eens op exact dezelfde manier.

Enkele uren en een snel ontbijt later zijn we weer onderweg. Ganesh stapt zwiingend voor me uit. Hij heeft de magische woorden *'easy day'* niet uitgesproken. Het pad loopt door een vallei die

werd uitgehouwen uit een gletsjer. Overal liggen stenen en rotsblokken. Ik krijg het moeilijk en val meermaals. Om het helemaal af te maken moet ik over een stroompje gesmolten gletsjerwater springen. Niet bepaald mijn sterkste kant. Het lukt me maar net. En nog een stroompje over en nog eentje. *Damn!* Stroompjes worden kleine rivieren. Ik wil echt niet in het ijskoude water vallen. Ik krijg schrik. Plots staan we voor een brede, kolkende bergrivier. Van rots tot rots proberen we over te steken. In het midden van de rivier rusten we uit op een grote rots. Maar dan ...

De volgende rots ligt te ver. Dit is niet goed. Het is gewoonweg onmogelijk om de tweede helft van de rivier over te steken. Stopt het hier? Nee toch? We kijken rond. Ganesh merkt met zijn scherpe ogen een collega-sherpa op die hogerop op de berg een lading voorttrekt. Hij roept. De man draait zich om. Hij daalt op een draffe af om ons te bij te staan. En hoe. Hij zeult enkele rotsblokken het water in en creëert zo een haalbare doorgang. Althans dat vinden beide sherpa's toch. Ganesh springt naar een rots. Hij steekt zijn hand uit. Ik spring en grijp zijn hand. Dat doen we nog drie keer. Nog een sprong en we zijn er. Op de oever vallen we elkaar in de armen en op de grond. We lachen, staan recht en stappen door.

Echt doorstappen mag ik het eerlijkheidshalve niet noemen. Ik struikel mezelf op handen en voeten een weg langs een eindeloze hoop rotsblokken. Ganesh vraagt mijn aandacht. Hij wijst en zegt, *'There, Gorak Shep.'* Daar ligt de laatste herberg.

We genieten op 5160 meter van een al even deugdlozende als voedzame lunch. We laten onze bagage achter voor de finale: het laatste stuk naar het *base camp* in Kala Patthar. Nog vierhonderd meter klimmen. Clichés zijn niet voor niets clichés. Ze durven wel eens te kloppen. De laatste loodjes wegen het zwaarst. Meer rotsen, meer kruipen op handen en voeten, meer hotsen en botsen van losse rots naar losse rots.

En dan zijn we er. Een sliert boeddhistische gebedsvlaggetjes verwelkomt ons op 5545 meter hoogte. Ganesh kijkt me aan en zegt, *'You've made it.'* We bevinden ons op de plek van het basis-kamp van waaruit expedities naar de top van Mount Everest ver-

trekken. Ik kijk om me heen en staar naar de bergen. Ze staren terug. Ik ben even kapot als gelukkig en word overspoeld door een gevoel van pure, gelukzalige euforie. Woorden schieten tekort. Ik herinner me elke stap van de afgelopen moeilijke en soms ronduit miserabele dagen. Op eigen kracht heb ik dit met mijn beperkte vermogens bereikt. Onvoorstelbaar. Alles kan. Ik herinner me de afgelopen drie jaar. Ik was tot schroot herleid en nu ben ik vanuit het diepste der dalen naar mijn eigen allerhoogste top geklommen. Letterlijk. Ik herinner me die ene dag in september 2007. De dag dat ik wakker werd.



**AALST**



**September 2007**

**I**k ben hier al eens geweest. Ik ken deze plek.

En ... Waarom ...

Zwart.

Ken ik haar? Maar natuurlijk, ik weet dat zij het is. Zij ...

Want ...

Zwart.

Ziekenhuis? Geen zorgen, relax. Het zal snel voorbij zijn.

Waarom ...

Zwart.

Buisje in mijn keel, buisje in mijn buik. Heftig ... Misschien toch ...

Zwart.

Een luijer? Wat? Iemand! Red mij! Een boxershort, nu! Ik word onjuist behandeld. Zij denken dat ik ...

Zwart.