

Lauren Brown



**Een herkenbare en
humoristische verkenning
van al mijn obsessies**

Vertaling Jeannet Dekker

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2022 Lauren Brown
Oorspronkelijke titel: *Hands*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland
Vertaling: Jeannet Dekker
Omslagontwerp: Anna Morrison © HarperCollins Publishers
Auteursfoto: © Lauren Brown
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Zetwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 027 1114 1
ISBN 978 94 027 6670 7 (e-book)
NUR 320 / 770
Eerste druk januari 2023

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers Ltd, London, Great Britain.

Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC.
HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Proloog	7
1 Vogel	19
2 Ketchup	45
3 Bed	69
4 Strand	83
5 Nagels	115
6 Lepel	131
7 Gebit	149
8 Walnoot	173
9 Papegaai	219
Dankwoord	237

Proloog

Ik dacht nooit echt over mijn handen na, totdat ze zich tegen me keerden. Ze hebben niet geprobeerd om me letterlijk van het leven te beroven – gelukkig zijn mijn ongezonde geest en zijn veelgeplaagde, handige helpers nooit die richting uit gegaan –, maar op het moment dat ik dit schrijf, dat wij dit schrijven, kan ik niet ontkennen dat ze heel, heel langzaam aan mijn leven hebben zitten bikken, op een manier die ik nooit had kunnen voorspellen.

Voor zover ik me kan herinneren heeft mijn energie zich altijd al als woeste elektriciteit samengebald in mijn vingertoppen, alsof ik elk moment bliksemschichten kan afvuren. Maar dat is dus het probleem: dat kan ik helemaal niet. Die energie moet ergens heen, die moet iets doen, en ik heb helaas een veel minder simpele oplossing gevonden, die lang niet zo stoer is. Er bestaat geen hoogdravende verklaring voor de extatische bevrijding van onrust, geen overduidelijk antwoord op de vraag waarom de energie zich bij mij verzamelt in handen die voortdurend, maar hopelijk niet voor eeuwig, in beweging zijn.

Ik hoop dat ik, door al die mislukte pogingen in kaart te brengen waarmee ik die immer uitdijende spanning tracht te verdrijven die me tot barstens toe lijkt te vullen, samen met mijn handen een

nieuwe start kan maken. Dat ik een nieuwe bladzijde kan omslaan. Per slot van rekening aaien mijn handen ook mijn prachtige hond Zelda, stromen ze als water door het haar van mijn partner, brengen ze overheerlijk eten naar mijn mond en bieden ze zowel troost als pijn. Ze helpen me om dit op te schrijven, terwijl ik op mijn bank zit te luisteren naar een playlist die Indie Folk for Focus heet en die, zo moet ik eerlijk bekennen, er juist voor zorgt dat ik me niet kan focussen omdat ik me maar blijf afvragen waarom de samensteller, Julien Delencos, niet voor de naam 'Folkus' heeft gekozen. Mocht je dit lezen, Julien: dat wil ik heel graag weten.

We moeten beter met elkaar leren opschieten, mijn handen en ik. Ze zijn vast ook moe, we hebben allemaal rust nodig. Dus misschien heb ik geen bliksemschichten nodig. Misschien kan dat ongewone gevoel dat ons zo verontrust ook door schrijven verdwijnen, door dat tikken dat zoveel lijkt op dat van een schrijfmachine, aanvankelijk hikkellend, daarna ritmisch en vloeiend. Misschien kan ik het, wat 'het' ook is, op die manier uit me krijgen. Misschien kan ik, tegen de tijd dat ik het heb uitgebannen – want ik hoop dat dit aaneenrijgen van woorden een uitbanning is – zachtjes mijn laptop dichtdoen en met mijn handen in mijn schoot zitten, zonder te bewegen. Misschien willen we het, na een samenzijn waardoor we het beter hebben leren kennen, helemaal niet meer uitbannen. Of misschien zullen mijn hart en geest en handen weer als een orkaan tekeergaan.

Alleen dan met één groot verschil: dan weten we dat we niets in iets hebben veranderd. Dat we niet hebben vernietigd, maar hebben geschapen.

Maar wacht eens even, zegt een schorre stem van ergens diep vanbinnen. Stel dat er niets is om uit te bannen? Dat jij dat 'het'

bent? Ik. Wij. Dat is de theorie die me het minste bevalt en daarom probeer ik er niet te vaak aan te denken. In de afgelopen paar jaar heb ik geprobeerd om mijn chaotische gedachten, die als een hogesnelheidstrein langsrazen, te onderdrukken door ze volledig met iets anders te overstemmen. Die tactiek was net zo onverstandig als je zou verwachten. Ik heb door schade en schande ontdekt dat gedachten altijd wel een manier vinden om naar buiten te komen. Daarover later meer, maar voor nu is het voldoende om te melden dat het gemakkelijker is om een wirwar van draden in een la te propen dan om rustig te gaan zitten en het snoer van de telefoonoplader die je zo hard nodig hebt heel geduldig uit de knoop te halen. Ik heb er gewoon de rust niet voor, niet wanneer de tijd samenbalt in een veel te duidelijk aanwezig heden dat mijn zintuigen bedreigt en mijn hart laat bonken. Dit is, in meerdere opzichten, een oefening in tijd rekken. In tijd ervaren en ondergaan. Mijn vingers rammen nu al gehaast op de toetsen om alles eruit te gooien. *Het moet eruit!*

Het leek me veel te gevaarlijk om voor de trein te gaan staan; iedereen snapt dat dat onverstandig is. Toen ik nog in Cambridge studeerde, nam ik vaak de trein van Darlington naar Cambridge, met een overstap in Peterborough. Ik hapte altijd naar adem wanneer de hogesnelheidstrein zonder te stoppen langs het perron van Peterborough raasde en mij onder zijn buik dreigde op te slokken en mee te zuigen, weg van daar, ook al stond ik met mijn rug tegen de ruit van het Pumpkin Café gedrukt. Het maakt niet uit hoe ver je van de rand van het perron gaat staan, je kunt niet voorkomen dat die trein de wind in tweeën scheurt en meedogenloos de lucht uit je longen zuigt.

Ik heb een keer een app geprobeerd, Headspace, waarin een zijdezachte stem me aanmoedigde om me voor te stellen dat mijn gedachten aan me voorbijtrokken. Ik herinner me een plaatje van een klein mensje op een stoel naast een grote weg, die haar gedachten als grof getekende auto's langs liet trekken en ernaar keek zonder zich ermee te bemoeien. Mijn gedachten leken altijd al op die hogesnelheidstrein. Alsof ik op mijn tenen op die streep op het perron sta en voortdurend, elk moment, kan worden meegesleurd. Ik probeer me ervan los te maken, te erkennen dat 'mijn gedachten niet mij zijn', dat die 'gedachten niet per se waar zijn', maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan wanneer je gedachten wel jou zijn. Mij. Een verzameling ondenkbare gedachten, die met wagonladingen tegelijk langstrekken.

Toen mijn tweelingzus Liv en ik nog klein waren, was mam nogal bezig met het uitleggen van dromen. Een tijdlang lagen er overal in huis droomencyclopedieën, boeken over handlezen en horoscopen, klaar om te worden geraadpleegd. Volgens journeyintodreams.com – een website die, met alle respect, in het niet valt bij die glanzende handboeken uit de jaren negentig waarin we altijd zo graag zaten te bladeren, vol afgezaagde wijsheden in pastelkleuren en officieel ogende lettertypes – is een droom over een trein een symbool voor:

- Je weg door het leven
- Kracht en macht
- Verbinding
- Stabiliteit en structuur
- Doelen stellen en bereiken
- Vasthoudendheid

- Beweging
- Nieuwe kansen
- Spijt en mislukkingen

Vaag en onweerstaanbaar. Maar ik heb nooit over treinen gedroomd. En waar ik ook zoek, er duiken telkens vergelijkbare amorfe thema's op. Volgens een andere website staat een droom over jonge hondjes bijvoorbeeld voor *trouw en vertrouwen, verdediging en bescherming, dienstbaarheid en plicht*. En de lijst gaat maar door.

Mam zag een keertje 's morgens vroeg een zwart-witte puppy op het vierkante lapje gras voor ons huis zitten, of dat dacht ze in elk geval te zien. Hij zat daar maar, met zijn kopje scheef, blijkbaar erg nieuwsgierig. Zelfs op een doodgewone dag zou dit in ons doodlopende straatje in Billingham, een klein industriestadje in het noordoosten van Engeland, vlak bij Middlesbrough, een bijzonder vreemd verschijnsel zijn geweest, zoals in waarschijnlijk elk doodlopend straatje, maar op die dag was het wel een heel gunstig voorteken (of juist ongunstig, afhankelijk van hoe je ertegenaan keek). Ze had die nacht namelijk levensecht gedroomd dat de onlangs overleden vader van onze buurman haar had verteld dat zij, de burens, een hond als gezelschap voor zijn kleinzoon moesten kopen.

Of dat hondje een echte hond was die door ons raam naar binnen keek voordat hij de hoek om rende en we hem voor altijd uit het oog verloren of dat de levensechte droom naadloos in het daglicht was overgegaan toen mam aan haar instantkoffie nipte, de hond werd gered en er was gezelschap geregeld. Ook mam, die net een langdurige en erg zware depressie achter de rug had, zag of hoorde soms dingen die er niet waren. Misschien was dit ook zo'n geval.

De eetkamer was paars. Daar zat mam, onder een kroonluchter met plastic druppels, aan de vierkante eettafel, met een van onze handpalmen in die van haar. Dan legde ze ons uit, terwijl ze met haar wijsvinger de jonge landkaart aan groefjes volgde, wat de levenslijn was (of, zoals ik hem zag, als de belangrijkste lijn die er was, de basis van alles), de LIEFDESLIJN, DE LIJN DIE VOOR CREATIVITEIT STOND. De plooi aan de rand van onze pink gaf aan hoeveel kinderen we zouden krijgen. Handlezen kon een morbide aangelegenheid zijn, want ragdunne afsplitsingen van de basislijn konden op een plotseling afgebroken leven of een ziekte wijzen, maar we hielden het altijd luchtig. Helaas bewaarden mijn handen sommige van hun geheimen voor zichzelf.

We aten alleen op verjaardagen en met kerst aan de eettafel, dan maakte mam kleine sandwiches die je uit de hand kon eten, stak ze speciaal gekochte servetjes in plastic champagneglazen en kregen we, als we geluk hadden, champagne met sinaasappelsap of mousserende wijn met fruitsmaak.

Onze oma, de moeder van mam, zat aan die tafel wanneer ze ons haar kamde op zoek naar neten. Nadat ze die onbuigzame metalen kam over onze hoofdhuid had gehaald, zo voorzichtig mogelijk, terwijl wij ongeduldig heen en weer kronkelden, smeerde ze ons haar in met een middeltje tegen luizen. Ik zag haar een keer tot zowel mijn verrukking als mijn ontzetting een dikke bruine neet van een van onze hoofden plukken die ze tussen de harde nagels van haar duim en wijsvinger hoorbaar fijnkneep. Haar brutale, heerlijk zwarte humor zit in de familie, die zie ik als een soort beschermende toverspreuk. Want als je niet lacht, dan kun je alleen maar huilen. Toen we een keertje met haar door het plaatselijke natuurgebied

liepen, een park waarvoor we na verloop van tijd steeds banger werden omdat er verhalen de ronde deden over wandelaars die lijken aan de bomen zagen hangen, pakte ze een metalen hek tussen het modderige voetpad en een weiland vast en deed ze net alsof ze onder stroom stond. Ze hield er meteen lachend mee op toen wij begonnen te brullen, van het huilen of het lachen, of allebei. Of misschien stonden we haar wel zwijgend en met open mond aan te kijken. Dat weet ik niet meer. Maar ik weet nog wel dat mijn paranoia de schaduwen tussen de bomen opvulde, dat ik wachtte totdat ik het onvoorstelbare zou zien, en ik hoor nog altijd dat gekraak van die dikke neet, ik voel nog steeds dat vreemde, beschamende, snelle genot dat als een geheim door me heen ging.

Er is een naam voor wat mijn handen mij aandoen, of misschien kun je beter zeggen voor wat ik mijn handen aandoe: dermatilomanie, het dwangmatig krabben en pulken aan huid. Volgens de website van de NHS is het repeterend, op het eigen lichaam gericht gedrag, dat bij mij tot uiting komt doordat ik voortdurend met mijn vingers over mijn huid strijk, op zoek naar buitenaards leven, bulten en kraters. Als een planeet waarvan opeens blijkt dat er diep onder de aardkorst kostbare metalen te vinden zijn en die gretig wordt geplunderd voor kortstondig geluk. Zelfs in het holst van de nacht zijn mijn vingers er nog naar op zoek, en bij het wakker worden ontdek ik dat er gevoelige plekjes zijn waar mijn huid zo zwaar is beschadigd, waar hetzelfde gebied zo vaak is gemarteld, dat er bloedvlekjes op mijn katoenen t-shirt te zien zijn. Om een of andere reden richt ik me vooral op mijn gezicht, schouders en borst. De aandoening kan echter op elke willekeurige plek voorkomen,

en bij anderen zijn het hun handen, benen of armen. Een variant hierop is het uittrekken van haren, dan heet het trichotillomanie.

De laatste tijd grijpt mijn dermatillomanie als een bosbrand om zich heen en ik kom liever niet meer buiten. Ik ben opnieuw vijftien, ik wil niet eens meer zonder een dikke laag make-up op mijn gezicht naar de buurtsuper. Mijn verstand weet heel goed dat de mensen ze niet eens zien, die sterrenstelsels aan korstjes op mijn wangen, die ik zelf juist haarscherp waarneem, als door een telescoop. Daarvoor zijn we allemaal veel te veel met onszelf bezig, maar je luistert toch al niet naar je verstand als je aan je eigen bloedende huid blijft krabben, ook al doet het pijn, ook al smeekt je velletje, ook al smee jij jezelf, om er alsjeblieft mee op te houden. In gedachten bonk ik met gebalde vuisten op een dikke ruit en beweegt mijn mond snel, geluidloos, terwijl de tranen naar mijn bovenlip stromen. Hij schreeuwt dat ik moet ophouden, maar ik hoor hem niet. Ik probeer het wel.

Na jaren van telkens dezelfde wondjes openkrabben zijn de rode plekken steeds dieper geworden en lijken ze hier en daar op bloeduitstortingen. Maar mijn vingers gaan nog altijd woest tekeer, die verslinden de al bestaande sporen sneller dan vlammen die papier zo snel verzwelgen dat de randen omkrullen. Vroeger waren het alleen mijn gezicht en mijn schouders. Alle tieners krijgen puistjes en geen enkele tiener laat die pukkels met rust. Maar zelfs als de huid van mijn borst geschaafd en gehavend is en mijn gezicht vol schilfers en diepe putten zit, gaat mijn oog nog op zoek, als een schilder naar een leeg doek.

Naar schatting lijdt 1 tot 5 procent van de bevolking aan dermatillomanie, vooral vrouwen. In de DSM-5, de vijfde editie van *Diagnos-*

tic and Statistical Manual of Mental Disorders van het Amerikaans genootschap van psychiaters, een handboek dat veelvuldig wordt gebruikt om dit soort aandoeningen te kunnen diagnosticeren, wordt deze stoornis, ook wel bekend als een excoriatiestoornis, momenteel gerangschikt onder de ‘obsessieve-compulsieve en verwante stoornissen’, dus verwant aan een dwangstoornis als OCS, maar niet helemaal hetzelfde. Zeg maar het neefje van OCS. Wat het ook is, ik ervaar het als een verslaving. Deze obsessieve-compulsieve en verwante stoornissen, met inbegrip van trichotillomanie en morfodysforie, kunnen voor mensen die eraan lijden enorm vermoeiend zijn, want ze kunnen niet ophouden met zichzelf te verwonden. Ik doe het vanwege die ‘ontlading’, dat heerlijke gevoel dat mijn vingertoppen bliksemschichten afvuren.

Het is niet gemakkelijk om over deze aandoening te praten of om toe te geven dat je eraan lijdt, en veel patiënten hebben dan ook last van schaamte en schuldgevoel. Het is echter al wel ruim honderd jaar een erkende psychische aandoening; in 1875 bedacht de Engelse chirurg en dermatoloog Erasmus Wilson (verre familie? Mijn opa heet Wilson) de term ‘neurotische excoriatie’ voor buitensporig krabben en peuteren. Er wordt niet veel over gepraat omdat het inderdaad nogal gênant is. En omdat het op zich ‘normaal’ gedrag is, dat in dit geval toevallig buitensporig vaak wordt vertoond, reageren mensen nogal snel met ‘Dan houd je er toch gewoon mee op?’ wanneer je erover begint. Er is me gevraagd of dit een vorm van zelfverminking is (‘Nee, of in elk geval niet op de manier waarop jij dat volgens mij bedoelt’) en waarom ik het doe (‘Ik zou het niet weten, dokter, daarom ben ik hier’).

Eenvoudig is het nooit. Zoals bij alle psychische aandoeningen

schuilt achter dit gedrag een moeilijk te ontwarren wereld aan ervaringen, triggers, trauma's, dagjes aan het strand, omhelzingen, dingen die je niet had mogen zeggen, dingen die je graag had willen zeggen en nog veel meer. Dingen die zijn ingehouden en onderdrukt, die zijn gaan borrelen onder de oppervlakte, met als gevolg ongewoon gedrag waarmee je niet graag wordt geconfronteerd. Zoals stiekem je huid aan gort krabben.

Stel je het vage beeld van een vrouw voor die in een stille kamer op de dokter zit te wachten en zenuwachtig in haar handen wrijft. Ze zit voorovergebogen en herhaalt in gedachten waarschijnlijk wat ze dadelijk moet zeggen, met welke woorden en in welke volgorde ze moet uitleggen wat er mis is, wat volgens haar verstand de beste en de enige manier is om een vreemde duidelijk te maken wat haar kwaal inhoudt, al is 'kwaal' misschien niet het juiste woord. Ze is waarschijnlijk doodsbang dat ze verkeerd wordt begrepen, dat er een verkeerde diagnose wordt gesteld die nooit meer ongedaan kan worden gemaakt. Misschien heeft ze een verfrommeld briefje in haar handen waarop ze een paar steekwoorden heeft genoteerd, dingen die ze beslist ter sprake wil brengen, een geheugensteuntje voor het geval haar hersens stilvallen, haar mond droog wordt en ademen niet meer zo gemakkelijk gaat. Ze is zo nerveus dat ze onbewust met haar vingers over haar gezicht strijkt, dat ze bij elke oneffenheid die vingers even laat rusten, terwijl ze ondertussen probeert om haar gedachten op een rijtje te zetten en haar bonkende hart tot bedaren te brengen.

Ons onderwerp is de zevenenveertigjarige patiënte van William James Erasmus Wilson, die man die het psychiatrische jargon verrijkte met neurotische excooriatie. Aanvankelijk kende ik haar al-

leen als ‘Zaak 1: een ongetrouwde dame’, aangezien ze als zodanig wordt omschreven in een van de voordrachten over dermatologie die Wilson tussen 1871 en 1873 hield voor het Britse koninklijke genootschap voor geneeskunde. Maar toen ik haar verhaal las, ging ik haar onbewust Lacy noemen.

Vóór haar afspraak met de arts had Lacy vijf uur per dag in een ‘afgesloten, erg warme kamer’ een doof persoon voorgelezen. Over dit ongewone detail wordt verder met geen woord gerept. Misschien was de persoon in kwestie niet volledig doof, misschien kon diegene liplezen of diende Lacy simpelweg als gezelschap. Wie zal het zeggen? Hoe dan ook, deze bezigheid veroorzaakte ‘aanzienlijke uitputting’ bij Lacy, die blijkbaar vreesde dat ze haar taak niet naar behoren kon uitvoeren. Ik stel me een kamer voor met zware, verschoten gordijnen van groen fluweel die tot op de vloer vallen, een vertrek vol dikke vloerkleden en schaduwen. Lacy zit op een onopvallende houten stoel hardop voor te lezen en vraagt zich af of ze wel voldoende haar best doet.

Hoewel deze uiting van geestelijke onrust betrekkelijk nieuw voor haar is, merkt Wilson wel op dat ze, toen ze in de twintig was, al leed aan flauwvallen en ‘bijzonder gespannen zenuwen’. Haar gezicht is bedekt met vijftien tot twintig kleine schaafwondjes die niet allemaal even oud zijn. Enkele wondjes zijn vers, andere zijn dof en donker. Die laatste zijn oud, maar ze worden in leven gehouden door haar niet te stoppen, geagiteerde handen.

Ze legt uit dat de verschijning van die plekjes en bultjes vergezeld gaat van een gevoel van ‘volheid’, jeuk en irritatie, en dat ze ‘geen rust vindt’ voordat ze ‘tot bloedens toe’ heeft zitten ‘wrijven of krabben’. Dat gevoel ken ik. Wilson merkt heel erudiet op dat ‘de

onrust daardoor vermindert'. Hij ving weliswaar een glimp op van de ware aard van de aandoening, maar hij bleef helaas heel erg een man van zijn tijd en vermoedde daarom dat haar ongewone kwaal wellicht het gevolg was van 'geperverteerde religieuze geestdrift' of, je raadt het al, 'seksuele irritatie', waarmee hij ongewild zinspeelde op het overduidelijke feit dat je nooit alles kunt hebben.

Hoe vaker ik over mijn aandoening spreek, des te meer erbij komt kijken en des te vaker ik aan Lacy moet denken. Ik voel me met haar verbonden door de angst en verwarring die zij meer dan honderd jaar geleden moet hebben gevoeld en die ik nu ook ervaar, door de sneeuwbal die steeds groter wordt, totdat we erdoor worden geveld. Door het bloed dat we hebben vergoten, door de slapeloze nachten.

Ongewild komen er allerlei herinneringen boven. Voorwerpen, gebeurtenissen – soms volledig, soms fragmentarisch; soms grappig, soms hartverscheurend – die mijn levenslijn verlichten als het zoeklicht van een helikopter die langs de sterrenhemel boven de Grand Canyon vliegt, een diepe kloof die bij het steeds verder uitzoomen slechts een klein barstje in de aardkorst blijkt te zijn. De dunne lijntjes die aan de basislijn ontspruiten, die met zijn kronkels soms op de helix van DNA lijkt, maar op andere momenten weer bedrieglijk recht loopt, een kluwen die heel even wordt ontward, en tijdens die korte momenten ben ik er, ik, Lauren.

We typen dit nu, mijn handen en ik, we trekken door die canyon, klaar om terug te keren voordat de grote kloof steeds breder en dieper wordt, en we hopen dat we niet vol angst, maar vol verwondering kunnen kijken naar het litteken in mij dat we, net op tijd, hebben ontdekt.