

Aanraking als Medicijn

Het ritueel begint elke keer met een dubbele ferme handdruk op de voorste dijbeenspier. En, wonder boven wonder, al de eerste keer gebeurt er iets heel bijzonders: mijn linkerhand stopt acuut met trillen. Om mijn verwondering te begrijpen, moet je weten dat ik al zes jaar bewust en vier jaar onbewust aan de ziekte van Parkinson lijd, een ongeneeslijke aandoening van het zenuwstelsel die wordt veroorzaakt door een progressief toenemend tekort aan de neurotransmitter dopamine, die vanuit de substantia nigra, waar hij geproduceerd wordt, opdrachten geeft aan de ledematen en andere delen van het lichaam. Eén van de meest hinderlijke gevolgen voor mij als schrijver: een onbedaarlijk trillende linkerhand, niet toevallig mijn schrijfhand. De Chinezen zeggen dat ik 'de wind in mijn handen heb'. De werkelijkheid is meer prozaïsch.

Maar vandaag is hij dus wél te bedaren, mijn vriend. De slinkende voorraad dopamine in mijn hersenen had zelf al wat commando's verzonden: 'rustig aan Maat!! Ik lig hier niet voor niets in mijn onderbroek bij Jozijn op de massagebank, van nek tot voetzool gewikkeld in dekens, met de ogen dicht, wachtend op wat komen gaat.' Wat komt is de aanraking. De tedere, liefdevolle aanraking van Jozijn's geoliede handen, die steevast begint en eindigt met een accent in de vorm van een handdruk. Het allereerste accent – de handdruk op mijn dijbeen – is dus meteen raak. Touché! De koude grijze dictator in mijn hersenpan krijgt onverwachte steun in de rug van twee warme handen die met liefde op natuurlijke wijze bereiken wat de dictator met onnatuurlijke dwang elke keer weer opnieuw moet afdwingen. Mijn trouwe schrijfvriend capituleert onmiddellijk en zal zich gedurende de tien sessies van de behandeling niet meer roeren. De Dictator vindt zijn meerdere in Florence Nightingale. Het tekort aan dopamine wordt minimaal een uur - en waarschijnlijk langer – gecompenseerd door een shot van het 'hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid', Oxytocine, dat in grotere hoeveelheden wordt geproduceerd als gevolg van liefdevolle aanraking.

Florence vouwt de handdoek open die mijn rechterbeen bedekt, ze giet warme olie op haar linkerhand uit een flesje dat ze als een pistool op haar rechterheup draagt. Ze wrijft de olie over beide handpalmen uit en begint te masseren in lange en korte lussen op de cadans van de droommuziek die elke sessie begeleidt. Van tijd tot tijd houdt zij haar handen even stil, zoals een goede presentator die het effect van zijn woorden vergroot door middel van ingelaste pauzes. De knie krijgt extra aandacht. Langzaam cirkelen de vijfvingerige weldoeners af naar de rechtervoet. 'Ai', schiet het door me heen. Een gevoel van schaamte. Deze onderdaan van de Keizer is heftig verwaarloosd, besef ik. Hij heeft maar te lopen, te scoren op het voetbalveld, zijn Meester blind te volgen. Na 57 jaar trouwe dienst geeft ook de voet er de brui aan. Afbrokkende, verkalkte, gele nagels, afschilferend eelt, kleine wondjes als gevolg van weggekrabde jeuk...Vroeger was ik er trots op, op mijn trouwe stappers. Ze lijken op die van mijn moeder, dacht ik dan. En ik vond dat mijn moeder veel mooiere voeten had dan mijn vader. Bevallige korte tenen versus lange hamertenen met blauwe nagels. Hij krabde ook, mijn vader, toen hij net zo oud was als ik nu. Net als zijn moeder die suikerziekte had en een weggrottend been. Mijn peetmoeder naar wie ik ben genoemd, veronachtzaamde haar dieet en ging er onder door.

Nightingale lijkt het verval niet te deren. Integendeel. Met haar vingers wrijft ze liefdevol over het gehavende lichaamsdeel. Ze strijkt over de nagels, golft met haar wijsvinger door de ruimten tussen de tenen, langs de holte daar achter – de pendant van de knieholte. Ze wandelt met haar vingertoppen over mijn voetzolen. Elke pas veroorzaakt een plezierige rilling, een stroomstoot naar mijn knie en hoger gelegen lichaamsdelen. Vreemd genoeg niet naar de erotische zone. Hoewel Jozijn een mooie, jonge vrouw is en ik zo goed als naakt, blijft elke neiging tot erotiek achterwege. In plaats daarvan gebeuren er basale dingen als 'eerherstel voor de voet', terugkeer van de Verloren Zoon, herontdekking van het eigen lichaam, de Power to Relax ('Relax, don't do it!').

Een andere verdienste van de kuur voor mij is dat ik me gedurende een sessie van een uur volledig ontspan. Vanaf de derde massage zit er geen spanning meer op mijn spieren. Mijn hoofd is leeg. Af en toe dringt er een gedachte binnen, maar die lost als keukenzout in een pan vol heet water meteen ook weer op. Alles bij elkaar geeft het mij gedurende langere tijd een goed gevoel. Alsof mijn lichaam weer een geheel is, in plaats van een verzameling losse onderdelen waarvan sommige al jaren afgeschreven zijn. Deze eenheid wordt aan het eind van elke sessie gesymboliseerd door het samentrekken van de handdoeken, zodat je je voor even een worst in een worstenbroodje waant.

Vught, 3 december 2011

Frank van Empel