

1

‘Ben je suïcidaal?’

Met haar vingertoppen duwt Kato tegen het reliëf van de bureaurand. Het is een antiek bureau, van chocoladebruin hout en met een schrijfmatt van groen leer. Ze moet zich inhouden om er niet aan te pulken. Aan hoeveel mensen zou de huisarts dit deze maand al gevraagd hebben? Kato haalt haar schouders op.

‘Niet echt.’

‘Wat betekent dat, niet echt?’

‘Gewoon, dat ik geen plannen heb om mijn polsen door te snijden of een onmogelijke hoeveelheid paracetamol met een fles whisky weg te spoelen. Maar als ik morgen niet meer wakker word, zou ik dat niet erg vinden. Het zou misschien zelfs een opluchting zijn.’

De huisarts typt iets op haar computer. Een oud model dat zacht broemt. Kato beeldt zich in dat de manager van dit gezondheidscentrum niet lang geleden tijdens een meeting heeft voorgesteld om nieuwere modellen aan te schaffen, en

dat deze arts toen fel tegen heeft gestemd. Haar korte, grijze haren, haar pezige nek met hier en daar een opbollende moedervlek en het roestkleurige vest waarvan alleen de twee bovenste knopen dichtzitten: zij en de computer zoemen totaal op dezelfde frequentie.

‘En hoe belemmert dat je in het dagelijks leven?’

‘Ik moet de hele tijd huilen.’ Meteen dwingen de tranen zich in haar ooghoeken. Godver. ‘En ik wil niks. Alleen slapen. Het is alsof iemand me heeft uitgezet. Licht is te fel, alles komt vertraagd binnen, en als iemand een grap maakt begrijp ik wel wat er van me verwacht wordt en ik lach ook wel, maar ik voel het niet. Ik ga naar mijn werk, zit op de bank series te kijken of lig in bed. Als ik afspraken met vrienden heb, zeg ik ze op het laatste moment af. Soms denk ik: ik zou een boek moeten lezen. Dan zie ik de letters en begrijp ik dat er woorden staan, dat die woorden iets betekenen, maar er komt niets binnen. En ik blijf maar eten, de hele tijd eten.’

De huisarts geeft een kort knikje en typt weer iets. ‘Dat eten, kun je daar meer over vertellen?’

Kato voelt haar lichaam zwaar worden. Het vet op haar dijen duwt tegen de ijzeren randen van de stoel. Ze had hier niet over moeten beginnen. Het is te makkelijk om er een gewichtsprobleem van te maken. Ze zal wel ongelukkig zijn omdat ze dik is, Kato ziet het de huisarts denken. Er zijn zoveel mensen die drinken, roken en leven op chips en fastfood. Mensen aan wie aan de buitenkant niets te zien is. Wie pulkt er aan hun overlevingsstrategieën? Niemand. Waarom zou Kato dan met haar billen bloot gaan?

‘Ja, wat moet ik erover zeggen,’ begint ze nonchalant. Niks, schreeuwt het in haar hoofd. Helemaal niks. Je moet je bek houden. ‘Ik wil gewoon de hele tijd alleen maar eten. Ongezonde dingen. Mijn hoofd maakt een lijst van alles wat ik moet eten, chips en koek, maar ook paprika’s of een heel pak crac-

kers met smeerkaas, en als ik me daar dan tegen probeer te verzetten... Dat gaat niet. Mijn hoofd wint altijd. Ook als ik geen zin heb in het laatste stuk pizza. Het moet op.'

'Doe je iets om het voedsel weer kwijt te raken, bijvoorbeeld braken of laxeren?'

'Nee.'

'Sport je ter compensatie?'

'Nee.'

Kato kijkt naar beneden. Donkere vlekken op haar trui waar de tranen zijn neergekomen. Kan ze niet op zijn minst de discipline opbrengen om iets tegenover haar verwilderde eetgedrag te zetten?

'Weet je wat een eetbuistoornis is?'

Hoelang is ze hier nu binnen, vijf minuten? Zo snel kun je iemand toch niet met een eetstoornis diagnosticeren? Kato maakt een vreemd geluid waar niet echt instemming of afkeuring uit op te maken is. De huisarts lijkt het niet te horen.

'Hier in de buurt zit een centrum dat daar een behandeling voor aanbiedt. Je hoeft geloof ik niet intern. Ik zet je op de wachtlijst. Ze nemen contact met je op als je voor een intake kan komen.'

Dan is de tijd om. De huisarts doet de deur voor Kato open. Kato probeert haar spijkerjas aan te doen, maar de mouw zit gedraaid en ze heeft een snotneus van al dat gejang. Ze struikelt de gang op.

'Bedankt,' mompelt ze nog.

'Dag,' zegt de huisarts.

Om halfnegen 's ochtends is Kato weer thuis. Als er doktersafspraken na negen uur bestaan, zijn ze Kato nog nooit aangeboden. Had ze deze afspraak nu maar gewoon voor haar werk gepland, dan had ze nu niet zelf hoeven bedenken wat er verder op deze dag moet gebeuren. In het midden van de

woonkamer blijft ze staan. De huid onder haar ogen voelt trekkerig. In haar hoofd is het leeg. Af en toe begint er een gedachte, maar steeds opnieuw vervagen de woorden voor zich een complete zin heeft kunnen vormen.

Na een tijdje kijkt Frits vanaf de bank naar haar. Het beestje ontvouwt zich uit zijn opgekrulde houding en staat op. Hij maakt zijn rug zo bol dat zijn pootjes ervan beginnen te trillen, draait drie rondjes en gaat dan weer liggen. Een diepe zucht, spinnend op de uitademing, en dan is hij weer onder zeil. Kato blijft naar zijn buik staren. Op en neer. Soms tussendoor een zucht waarbij het beestje drie keer kort inademt en dan een lange zucht uit. Zonder dat ze het doorheeft, begint haar middenrif mee te bewegen op het ritme. De longen van Frits zijn kleiner dan die van Kato. Zijn kalme ademhaling is kort. Toch voelt ze zichzelf terugkeren in haar lichaam. Naar haar voeten op het laminaat. Ze zet stap voor stap, tot ze bij de bank is.

Als ze haar hoofd in Frits' vacht laat zakken, zacht en voorzichtig, maakt hij een geluid dat klinkt als 'rauw'. Met een lange, rollende r.

Tegen een uur of vier vraagt Netflix of ze nog steeds kijkt. *Gilmore Girls*, ze is vandaag voor de zoveelste keer opnieuw aan het eerste seizoen begonnen. Sinds ze op de bank is gezakt is ze niet meer overeind gekomen. Niet om te plassen, niet om water te drinken, niet om te poepen, niet om te eten. Dus zo erg zal het allemaal wel niet zijn met die eetbuistoornis. Kato komt overeind, pakt haar laptop van de salontafel en typt het woord in op Google.

Het eerste resultaat is van Thuisarts.nl. 'Eetbuistoornis. Binge Eating Disorder. BED. Bij een eetbuistoornis eet je minstens één keer per week heel veel in een korte tijd en raak je de controle kwijt. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Een eetbuistoornis is een ernstige ziekte.'

Kato rolt met haar ogen. Als ze een ernstige ziekte had, had ze dat wel geweten. Ze klapt haar laptop dicht en doet haar armen over elkaar. Ze moet gewoon wat beter haar best doen. Ze hoeft geen hulp, ze is gewoon lui. Morgen gaat ze boodschappen doen en dan maakt ze een lijstje met alles wat ze nodig heeft om een week lang keurig te eten. Hummus, rijst-wafels, volkorenpasta, appelstroop. Ze weet het best. Ze moet het gewoon doen. Elke dag een uur wandelen. Niet zo zeiken. En dan nu opstaan en iets verstandigs koken. Drie keer loopt ze naar de keuken, steeds opnieuw trekt ze de kastjes open, kijkt ze naar hetzelfde zielige halflege pak rijst, de blikken met tomatenblokjes en kokosmelk. Ze weet het allang: het gaat niet gebeuren. Ze gaat niet haar jas aantrekken. Geen verse groente in haar mand doen, geen ui snijden, niet na afloop de pan in de gootsteen laten weken met een laagje water. Ze zucht. Ze is een ongelooflijk pathetische muts. Hoezo kan ze niet gewoon haar tas pakken, de deur achter zich dichttrekken en op de fiets stappen? Maar het gaat niet. Het is alsof iemand haar op slot heeft gedaan.

Kato strompelt terug naar de bank, beweegt haar vinger over de trackpad en klikt. Ja, ik kijk nog. Op haar telefoon bestelt ze *palak paneer* bij haar favoriete Indiase restaurant. De voordeur opendoen, dat moet nog net lukken. Haar maag gromt inmiddels woedend om eten.

De bezorger reikt Kato de papieren tas met het eten aan. Met rode wangen neemt ze die aan. Alsof het hem iets kan schelen dat zij dik, hongerig en zonder zelfbeheersing in de deuropening staat.

Terwijl ze de curry naar binnen schuift – drie keer kauwen en dan slikken – laat Kato het gesprek met de huisarts nog eens door haar hoofd gaan. Zou het kunnen dat ze een eetstoornis heeft? Het lijkt haar erg overdreven om iedereen die

eens per week uit de bocht vliegt dat label op te plakken. Dat hoort toch gewoon bij het leven? Goed, haar overkomt het iets vaker dan eens per week. Als ze heel eerlijk is misschien zelfs bijna dagelijks. En dat haar werkdagen regelmatig gevuld zijn met onophoudelijk denken aan wat ze onderweg naar huis bij de supermarkt gaat halen om thuis in één ruk weg te werken, zal de meeste mensen vast ook niet bekend voorkomen. Maar het is moeilijk om de eetbuien als probleem te zien, omdat ze zich in een andere dimensie af lijken te spelen. Het gaat vaak in een waas die niet aan een uur of dag te koppelen is. Dat is toch veel te vaag om mee aan te komen zetten bij een eetstoorniskliniek?

Wat als ze zich de komende tijd volledig op de eetstoornis stort, haar zo goed mogelijk leert kennen? Zorgt dat ze zeker weet dat ze erg genoeg is? De gedachtes schieten door haar hoofd terwijl ze wat curry van haar mondhoek veegt. Wat als ze vanaf nu elke dag minstens één eetbui heeft, zouden ze haar dan willen helpen bij de kliniek?