

## Een vrouw van gewicht

Is het u ook weleens opgevallen dat in leerboekjes natuurkunde voor het atheneum (ik schrijf maar niet hbs, want dat dateert je zo, net als wanneer je het hebt over 'voor de oorlog' en dan niet de Vietnamese bedoelt), dat daarin altijd een 'jongen in een roeiboot tegen de stroom in vaart', respectievelijk een 'man, staande op een karretje zonder wrijving, een kogel afschiet', en noem maar op, terwijl ook in studieboeken sociologie, wat weer een heel ander vak is, over de samenleving wordt gesproken alsof die voor achtennegentig procent uit mannen zou bestaan, om van de handboeken der geschiedenis maar walgend te zwijgen?

Nu, maar in één van de twintig leerboeken over statistiek die ik in de loop der tijd heb verzameld, komt een opgave voor waarin moet worden onderzocht of het verschil in gewichtsafname tussen twee groepen vrouwen (!) die respectievelijk wel en niet een vermageringskuur volgen, significant is.

Daar stond ik toch wel even van te kijken, want echt: vrouwelijke mensen bestaan niet in boeken op academisch niveau, en bovendien was het zo realistisch, wat je van de meeste sociologie ook niet kunt zeggen. Natuurlijk hebben vrouwen veel meer gewichtsproblemen dan mannen en in elk geval proberen zij er vaker wat aan te doen.

Ik heb het gevoel dat het toenemen in gewicht, in het bijzonder op middelbare leeftijd, iets is waar nog een groot taboe op rust in de bellettrie. Er bestaan duizenden (waardeloze) dieetboeken over, maar die staan net zo ver af van de gevoelsmatige realiteit van het dichtgroeien, als het Kinsey-rapport van een lekkere bladzij in Jan Cremer. (Leest iemand die nog weleens? Je hoort er nooit meer iets van, en toch was zijn eerste boek echt goed, heel wat beter in elk geval dan het gezeur van zijn waardeloze epigoon, onze nationale producent van de hedendaagse streekroman.)

Alleen met de machtige middelen van poëzie en (litterair) proza valt de verschrikking van het eeuwige aankomen te evoceren. Maar behalve de aanduiding van stereotiepe derden in de literatuur, die als vette patsers of gezellige dikkerds worden geëlicieerd, ben ik nooit een beschrijving van binnen uit, een duidelijk autobiografische beschrijving, van het demonische dik worden tegengekomen. Waarom mag ik op het gebied van seks hier gerust even, afgezaagd en wel, schrijven :

GESCHRAPT DOOR DE UITGEVER (uitg.)

maar rust er op de affectieve kant van het onstuitbaar en hinderlijk toenemen in gewicht nog zo'n zwaar taboe?

Volgens mij omdat schrijvers artiesten zijn, kunstenaars, bezeten dienaars van een Muze, hartstochtelijke, intelligente, gevoelige, gekwelde geesten. Geesten, dat is het woord. Een schrijver doet haar afzet de das om, jaagt haar publiek van de kassa weg, als blijkt dat zij een dikke en steeds maar dikker wordende vrouw is.

Zij is jong, bleek, broos en bekoorlijk, of voor mijn part stokoud, maar toch nog op een tanige manier vitaal, of zij is een lange blonde slungel die je voor een opgeschoten knaap zou houden, maar zij is goddomme niet een vervettende papzak met voorraden vet in rollen op haar dijen en heupen opgeslagen, waar een niet te klein dorp in een ontwikkelingsland een maandje prettig van zou kunnen leven.

En dat is nu waar ik het hier met u, als bij mijn weten eerste die dit taboe durft te doorbreken, over wil hebben.

Voor zover ik mij kan herinneren ben ik nooit echt mager of slank geweest, altijd een pietsje aan de forse en zware kant, maar tot pak weg mijn vijftiengste, ja zelfs vijftiengste jaar was het geen echt probleem.

Ik ben 1.69 m lang en woog in mijn slechtste volwassen tijden 140pond, of nog een klein beetje meer, in mijn beste – die helaas maar kort duurden, van twintig tot tweeëntwintig jaar denk ik – weleens 124 pond of nog een klein beetje minder, en meestal iets daar tussen in, zo tussen de 132 en 138 pond.(Dat gezeur van je gewicht opgeven in kilo's heeft mij altijd tegengestaan. Affectief zegt mij dat niets. Ponden, daar gaat het om.)

Welnu: hoewel ik nooit de aandrang had om lid te worden van de Vereniging van Naaktlopers op humanistische grondslag, was het toch niet zo dat mijn gewicht ooit een meer dan middelmachtige kwelling was. Soms at je te veel of verkeerd, en kwam aan -onverbidlijk, en dat in schrille tegenstelling tot de gezegenden der aarde, hen die God werkelijk liefheeft in Haar onvoorstelbare, maar grillige genade -, maar dan leefde je weer een tijdje wat soberder of zelfs volgens Mager worden door meer weten van de onvolprezen geleerde Victor H. Lindlahr, en dan was het er weer even af.

Ik heb nog een foto van mijzelf, helaas met zonnebril, genomen rond mijn zesendertigste jaar, toen ik een literaire prijs kreeg voor mijn eerste boek Een tevreden lach. (Verkrijgbaar in elke goede boekhandel.) Hierop ben ik, ik zweer het, voor mijn doen dan, broedmager. Honderdachtentwintig pond, hoogstens.

Het geheel berustte op wijze planning en ijdelheid : ik vond dat je niet dik een prijs voor je literaire debuut in ontvangst kon nemen.

Welnu, aankomen en afvallen, het is niet leuk, maar ik kan bijvoorbeeld tamelijk hard lopen, een potje schaken, en ben goed in algebra. Je kunt niet alles hebben.

De ellende begon pas, ja wanneer precies? Ik denk op mijn veertigste of zo, ik ben nu tweeënveertig. Dank u. Het kwam er nog wel steeds aan, maar het ging er (bijna) niet meer van af. En de tijd die nodig was om er iets af te krijgen, die verdubbelde praktisch ieder kwartaal dat ik verder leefde. Bovendien kreeg ik steeds meer honger en steeds meer geld om spijs en drank te kopen.

Laten wij, voordat wij verder gaan met dit hartverscheurende verhaal, eens even samen kijken in mijn huishoudkast. Daar staan ,verborgen achter deugdlijk gesloten deuren,de volgende titels:

Lindlahr, V.H., Mager worden door meer eten, Amsterdam 1956.

(Reeds genoemd. Negende druk. Ik denk dat ze inmiddels al weer heel wat drukken verder zijn.)

Pollack, H., Word slank en blij gezond, Utrecht 1964.

Degner, R., Eet u slank, Helmond z.j.

(Z.j. betekent 'zonder jaar'. Dat moest in het algemeen maar eens strafbaar worden gesteld.)

Stillman, I.M. en S.S. Baker, Vermageren in zeven dagen, Baarn, z.j.

(Vermoedelijk van 1968. Een nogal gevaarlijk en in elk geval ongezonder eiwitdieet.)

Polak, L. en N. v.d. Brandhof, Smalboek voor de slanke lijn, Amsterdam 1973.

Nu wij toch bezig zijn met het doorbreken van taboes zal ik het maar eerlijk zeggen. Er staat ook nog:

Palm, J., Trim u slank , Helmond z.j.

Sluijs, A., Trimmen, Laren 1972.

Verder heb ik nog een aantal boekjes, uitgescheurde receptenlijsten, en een kek woordje in de krant

van Sophia Loren over het Probleem bezeten, maar die zijn in de loop des tijds zoekgeraakt of weggegooid. Verder worden die boekjes ook vies, doordat zij op het aanrecht liggen terwijl je een half ons bieten staat te wegen op het speciaal voor de kuur aangeschafte Tomado huishoudweegschaaltje.

Terwijl ik naar mijn boekenlijstje kijk, word ik bevangen door diezelfde giftige woede waar godzijdank ook een aantal mensen in dat televisieprogramma over dik worden blijk van gaf. Er is één troost: de markt voor deze volstrekt nutteloze rotzooi is zo immens, dat de schrijvers en uitgevers er dik aan zullen verdienen, en meestal word je ook daar dik van. Loontje komt om zijn boontje.

Het enige van al die lulboekjes dat echt een beetje effect heeft als je het volgt (maar wel steeds minder en langzamer naarmate je ouder wordt) is dat van Lindlahr. Over hem geen kwaad woord, hoewel ik hem al bezat op mijn twintigste en nu dus nog (of weer), wat eigenlijk niet erg voor hem pleit. Het is een krankzinnig hongerdieet van vijfhonderd tot zeshonderd calorieën per dag (maar met voldoende eiwitten, groente en fruit), zodat je na een paar dagen uitsluitend nog aan eten, c.q. je Dieet kunt denken en er redelijkerwijs geen intellectueel werk, laat staan een vrolijke conversatie van je verwacht kan worden. Ook moet je na luttele dagen ongeveer om het kwartier plassen, maar raak je wel ondraaglijk verstopt (doordat je geen vetten binnenkrijgt), krijg je meestal hoofdpijn en een suf, duizelig gevoel door het gebrek aan suikers (dat drukt de stemming ook) en, het pikantste, zodra je met het dieet ophoudt (ik hield het meestal drie weken vol, en was dan echt flink afgevallen) vliegt het vet eraan.

Het is net of er een anti-Lindlahr-comité in je neuro-endocrinologische, of wat is het, biochemische huishouding zit: een matig post-Lindlahr-dieet van zeg vijftienhonderd calorieën is voldoende om je na een week (hooguit) nog iets boven het aanvangsgewicht van voor het dieet te doen stijgen.

Welke wegen staan ons soort mensen nog open? Zelfmoord. (Daar heb ik weleens over gedacht, als ik na een paar maanden eten naar behoefte eindelijk de moed vond weer eens op de weegschaal te gaan staan.) Houthakker of balletdanser worden (zware lichamelijke arbeid) of pikeur, filmster of beroepssporter. (Alles bestaat, maar zoals ik al zei, ik ben goed in algebra.) Zestien jaar worden en dan tevens, bij voorkeur, man. (Meer een kwestie van reïncarnatie en dat duurt ruim duizend jaar, zeggen ze.) Gewoon ophouden met eten. (Vide zelfmoord.)

Het is niet alleen dat dik geen mode is, dat het niet zo prettig is om naar te kijken, dat het ongezond is gezien de correlatie met diverse kwalen en een kortere levensduur (statistisch), het leeft ook gewoon niet zo lekker. Als je dun bent kun je beter denken, vind ik. Je voelt je anders. Lichter zozegd.

Dik zijn is ontzettend aards. Naarmate wij ouder worden, nemen wij meestal toe in zwaarte, symbool van onze verburgerlijking en verstarring. Daarom zijn er nog wel vele sprankelende geesten met een prettig humeur, een warm hart en toch een spirituele, op het hogere gerichte geest dik, maar het blijft een vervelend symbool, dikte. Er zit hoogst waarschijnlijk (statistisch) een erfelijk, althans biologisch-constitutioneel kantje aan. Er zit een opvoedingskantje aan. (Verkeerde eetgewoonten, vooral in de prilste jeugd, die het vethuishoudingssysteem voorgoed verpesten.) Er zit een wijverig, evolutionair kantje aan. (De evolutie had gespierde mannen en zachte, warme, van veel reserves voorziene moedervrouwen nodig.) Er zit een karakterologisch kantje aan. (Van lekker en veel eten houden. Correleert overigens, statistisch, met plezierig in de omgang en de liefde.) Er zit misschien wel een reïncarnatiekantje aan. (Extraverte sul geweest, de vorige keer, of zoiets.)

Evenwel kunnen al die kantjes, afzonderlijk en in vereniging, het me doen.

Ik ben zojuist, na een langdurig en kwellend hongerdieet, waarbij ik in een week of drie van gewicht x met een pond of zes naar gewicht y daalde (het wordt te gek: ik kan ook niet alle taboes in één keer als eenzame avant-gardist in de schone letteren verbreken), na twee dagen wat extra's consumeren, volgens mijn weegschaal weer drie pond aangekomen. Mijn overtreding bestond uit het, naast het dieet, nuttigen van enkele sneden droog knäckebröt (bruin) en het eten van twee peren in plaats van één.

Zelfmoord? Houthakker? Balletdanser? Metamorfose tot man ?

Volgens mij is god-de-schepper van dit alles, geheel overeenkomstig wat mannen denken, inderdaad een man. Vermoedelijk een jonge houthakker, met twee vriendinnen, en zaterdags op ballet.

(Uit: Een gevaar dat de ziel in wil. Augustus, 2003)