

Droogte

Ralf Mohren bij Meulenhoff

*Tonic*

*De hemel is zwart vandaag*

*Droogte*

Ralf Mohren

# *Droogte*

Vijftien jaar zonder alcohol:  
leren leven in het volle licht

MEULENHOF

ISBN 978-90-290-9226-5  
ISBN 978-94-023-1567-7 (e-book)  
NUR 320

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties  
Auteursfoto: © Alex de Groot  
Zetwerk: Elgraphic

© 2020 Ralf Mohren en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand dankzij bemiddeling van  
Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Wiegelied

Ik ging nuchter naar bed, en kon niet slapen.  
Toen ik tenslotte sliep, dreunde het huis  
en worstelde ik met iemand.  
Niet tot de ochtend: toen ik weer wakker werd, was het  
nog nacht.  
Ook wist ik niets meer van een zegen.

– GERARD REVE

Uit: *Nader tot U* (1966)



More is lost by indecision than wrong decision.

– TONY SOPRANO



*Voor Marlies & James & Oscar*





# Inhoud

Woord vooraf	ii
Herfst 2018	13
Winter 2018-2019	51
Lente 2019	105
Zomer 2019	133
Herfst 2019	181
Winter 2019-2020	209
Lente 2020	247
Woord achteraf	253



## Woord vooraf

In 2015 verscheen mijn roman *Tonic*. Het boek is een gefictionaliseerde beschrijving van de geschiedenis van mijn alcoholisme. In de roman probeer ik na te gaan hoe het zo ver heeft kunnen komen dat ik overmatig ben gaan drinken. Zo overmatig zelfs dat ik op een bepaald moment ervoor moest kiezen om niet meer te drinken, de enige optie om niet ten onder te gaan.

Nogal wat verhalen over ‘niet-drinkende’ alcoholisten zijn verkapte juichverhalen die vertellen hoe het stoppen met drinken de hoofdpersoon naar een verheven lichtheid heeft gestuwd. Hoewel ik elke dag blij ben dat ik niet meer drink en nooit meer terug wil, herken ik die lichtheid niet. Ik kamp nog steeds met de angsten die ik met drank te lijf ging. De schade die mijn drankgebruik heeft veroorzaakt in mijn omgeving en bij mezelf heb ik nog altijd niet opgeruimd. Ik loop al vijftien jaar netjes om de puinhopen heen. Bij het schrijven van *Tonic* heb ik me voornamelijk gericht op het ontstaan van de verslaving, nu wil ik me meer richten op het herstel ervan. Of het ontbreken van het herstel ervan. Ik heb me voorgenomen vol in het licht te kijken en niets uit de weg te gaan. En dus gaat dit boek over veel meer dan verslaving. In feite gaat het over het leven zelf, de twijfel over hoe daar grip op te krijgen en de verwondering over het stelselmatig mislukken hiervan.

Leven is controleverlies bij uitstek.

Het spreekt voor zich dat de hoofdpersoon van *Tonic*, Arthur

Poolman, naar de reservebank verwezen is en vervangen is door mezelf in hoogsteigen persoon. Als de nood aan de man komt, kan hij altijd nog invallen.

Eindhoven, april 2020

HERFST

2018



## Marathon (1)

James en ik rennen vandaag vijf kilometer van de Eindhovense marathon. Samen met duizenden anderen staan we tussen rijen hekken te wachten op het startschot. Op een verhoging aan de rechterkant schreeuwt een man door een microfoon over de muziek heen. Hij roept: 'Eindhoven! Zijn we klaar om te springen?' Een paar honderd meter voor ons beginnen mensen daadwerkelijk te springen. Ik spaar mijn krachten liever. James heeft een energiereservoir dat nooit leeg raakt. Ik kan elk moment van de dag slapen als ik dat wil. Soms ga ik op bed liggen met het doel even te lezen. Dan val ik altijd in slaap. Ik drink misschien wel tien espresso's per dag, het mag niet baten.

Dan wordt er afgeteld. Bij 'nul' zie ik dat de stoet voor ons in beweging komt. Het duurt even voor wij ook mogen. En dan zijn we weg. Zondagochtend kwart voor tien. De zon schijnt. Langs de kant staan duizenden mensen en ik kijk opzij naar James. Hij draagt het uitshirt van PSV van vorig jaar. Hij kijkt naar mij, lacht en vraagt: 'Gaat het nog, ouwe makker?'

Ik ben niet moe. Ik ben niet buiten adem. Ik word langzaam warm, maar zweet niet overmatig. Mijn knieën doen geen pijn. Ik voel me gedragen. Door de mensen die langs de kant klappen, door de zon die schijnt en vooral door mijn zoon die naast me loopt.

M heeft dat letterlijk tegen me gezegd: 'Ik wil me gedragen voelen.'

Zij zorgde voor mij. Toen ik dronk en toen ik later twee keer een burn-out kreeg. Misschien kon ik er niets aan doen dat het slecht met mij ging. Maar zij zeker niet. Ze had er niet om gevraagd. Ze had om iets anders gevraagd.

James en ik lopen over het Stratumseind, de smalle uitgaansstraat van Eindhoven. Het ruikt er naar bier van de zaterdagnacht. Op de kleine terrassen, tussen de mensen die naar de marathon kijken, zitten jongens met grauwe gezichten van de nacht tevoren en een sigaret in de hand waar rook uit omhoog kringelt.

## De club

Ik loop rechtsaf het gangetje in en ruik direct dat de rookruimte niet meer bestaat. Waar moet Jantje nou zitten? Op de plaats waar Jantje normaal altijd zat, ligt een plastic tasje. Ik zie dat de deur naar buiten op een kier staat en duw hem open.

Aan een houten tuintafel zit Pistolen Jantje te roken, samen met de nieuwe voorzitter, die een beetje boos kijkt, en Janne, die er in mijn tijd ook al was. Ik zeg: ‘Hallo.’

‘Hé, hoe is het met jou dan?’ vraagt Janne.

En Jantje zegt: ‘Tada! Daar istie toch.’

De voorzitter knikt.

‘Helemaal niks gedronken al die tijd?’ vraagt Janne.

‘Gelukkig niet.’

‘Mooi man,’ zegt ze.

Jantje draait een sigaret. Hij zet zijn leesbril op, pakt een



krant en staat op het punt me iets voor te lezen. Hoe vaak heb ik niet naast hem gezeten terwijl ik luisterde naar zijn verhalen? Over tanks, bunkers of over meeroken. Meeroken dat volgens Jantje goedbeschouwd helemaal niet zo ongezond is als algemeen verondersteld wordt.

‘Roken is gezond, want als ik rook krijg ik geen fijnstof en CO<sub>2</sub> binnen,’ zei hij dan, en dat gaat hij zo vermoedelijk weer zeggen. Hij drukt zijn sigaret uit en steekt een nieuwe op.

‘Deze is voor de rechterlong. De vorige was voor de linkerlong.’

Mijn oude groep is behoorlijk uitgedund. We zijn, met mij erbij, met zijn vijven. Op het hoogtepunt zaten er meer dan tien mensen. Daardoor werd het ‘rondje week’, waarin iedereen vertelde hoe zijn week verlopen was, een helletocht. Soms waren we al drie kwartier bezig en dan moest het echte werk, de stap die we die week behandelden, nog beginnen.

Vandaag niet. ‘Gij bent,’ zegt Pistolen Jantje voor ik het weet tegen mij.

‘Ja,’ zegt de voorzitter, ‘vat die jaren maar eens even samen voor ons.’

Ik weet niet waar ik moet beginnen en dat zeg ik gewoon. Ze luisteren. En ik vertel dat het allemaal niet van een leien dakje gegaan is die jaren, maar dat drank eigenlijk zelfs in mijn zwartste periode nooit meer een optie geweest is.

## Rappen

Het oranje boekje met de twaalf stappen is blijkbaar niet meer in gebruik, want ik zie dat de voorzitter een doosje met kaartjes pakt. Hij loopt langs en zegt dat iedereen twee kaartjes moet pakken.

Op de mijne staan: DENIAL ('ontkenning') en BENEFITS ('voordelen'). De bedoeling is dat ik hier dadelijk iets over zeg. Maar eerst luister ik naar Jantje die een verhaal vertelt over eenzaamheid. Hoe hij zich steeds verder terugtrok en genoeg had aan de drank op zijn kamer. Naar buiten toe hoefde hij niet meer.

Ik herken alles. Ook ik gebruikte drank in eerste instantie om naar buiten te treden, maar naarmate ik vorderde in mijn drank-carrière had ik genoeg aan een scherp randje in mijn hoofd, en dat kon ik net zo goed veilig thuis op de zolderkamer oproepen. De flessen wijn startten de film. Uren kon ik zo zitten. Denkend aan wat ik allemaal zou kunnen doen. Maar uiteraard niet deed.

Dan ben ik aan de beurt om te vertellen en ik verbaas me erover hoe gemakkelijk het gaat. De woorden liggen klaar. Ontkenning. De trucjes die ik bedacht. De regels die ik mezelf oplegde. Vier dagen niet drinken, drie dagen wel. Alleen in het weekend. Nooit meer dan drie. Een maand niet als ik het heel bont gemaakt had. Het lukte allemaal even. Maar er kwam vanzelf weer een nieuwe bonte avond en de tussenpozen tussen de escapades werden kleiner. Bovendien was M het zat. Spuugzat zelfs. Op een bepaald moment kon ik niks meer ontkennen. De schamele vreugde van het drinken werd bovendien uitgewist door de slagschaduw die over elk heerlijk avondje hing.

Toen zette ik de eerste stap: ik gaf toe dat ik een probleem had. En ik zocht hulp. Sindsdien heb ik nooit meer gedronken.

De voordelen daarvan waren snel voelbaar. Als je lange tijd veel te veel drinkt, voel je je lichamenlijk slecht. Na een paar weken gestopt te zijn merk je al een groot verschil. Maar de grootste verandering vond in mijn hoofd plaats. Ik hoefde me niet druk te maken om de vorige avond, die ik me meestal maar ten dele kon herinneren. Mijn hoofd vulde de lege plekken vervolgens altijd zo zwart mogelijk in.

‘Grote voordelen dus,’ zeg ik, terwijl ik de groep rondkijk en denk: maar toch, vroeger voelde ik tenminste elke vrijdag of elke vakantie de opluchting dat ik weer mocht. Nu moet ik die ontspanning uit mezelf halen.

‘Gaan we zo rappen?’ zegt Jantje. Even later sluiten we de avond inderdaad af met de AA-riedel:

*God, geef mij kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen;  
moed om te veranderen wat ik kan veranderen;  
en de wijsheid om tussen deze twee dingen onderscheid te maken.*

## Jan

Jan, een andere Jan dan Jantje, ken ik van vroeger. Van het Groene Hart Lyceum in Alphen aan den Rijn. Jan was er ineens. Hij geeft wiskunde en noemt het Groene Hart Lyceum altijd het ‘Groene Hartinfarct’. In de tijd dat ik daar werkte had ik

mezelf nog niet officieel gediagnosticeerd als alcoholist. Ik was het natuurlijk wel al. Maar omdat ik geen vrouw had die aanmerkingen had op mijn drankgebruik en omdat ik ervoor zorgde dat mijn werk er niet te veel onder leed, kon ik nog redelijk uit zicht blijven. En voor mezelf kon ik mijn drinken meestal nog onder het tapijt van mijn vermeende bourgondische aanleg schuiven.

Elke vrijdagmiddag hadden we een borrel op school. Jan was daar vaak, maar niet altijd. Omdat ik een scherp oog heb voor drankgebruik van anderen viel me al op dat Jan met een ontzettende drive dronk. Ik herkende ook een ander type drinker, verpersoonlijkt door Gerard, een wat oudere gymleraar. Hij dronk cola met jenever. Een combinatie waar een normaal mens niet opkomt. De fles jenever stond als een kat die kopjes geeft bij de poot van een laag salontafeltje. Af en toe greep Gerard naar de fles en vulde zijn glas iets bij. Hij sedeerde zich. Jan, nou ja, dat was het drinkersequivalent van de onverzadigbare crackroker. Elke week bleven Jan, Sander, Erik en ik als laatsten over. Soms gingen we dan bij de pizzeria eten. Jan ging nooit mee. Hij ging weg om zichzelf te beschermen. Om te voorkomen dat we hem echt zagen. Thuis begon hij pas echt.

Jan en ik staan in de rij voor Karl Ove Knausgård in de schouwburg van Den Haag en we praten over drank. De rij slingert als een slang in de richting van de Noor. Ik ben zenuwachtig en schaam me daar een beetje voor. Ik zou wel iets willen zeggen dadelijk bij dat tafeltje, hoewel ik ook niet weet wat. Ik kan in de paar woorden die ik heb, in het Engels ook nog eens, nooit komen waar ik zijn wil. Een vrouw van de organisatie loopt langs de rij en zegt om de paar meter: 'Er is geen tijd voor praat-

jes, Karl Ove zet alleen zijn handtekening, anders kan niet iedereen aan de beurt komen.'

'Bijna weer een jaar toch?' vraag ik aan Jan.

Een jaar geleden had hij een forse terugval; Jan glijdt nooit een béétje uit. Hij staat in het alcoholistenhandboek. Mateloos in alles: in zijn bewegingen, hoe hij eet, zijn mondhoek aan zijn mouw afveegt. De rem is kapot.

'Ja, in oktober. Man, ik ben al tien jaar bezig en ik heb al die penningen terug kunnen geven.'

Elke keer als hij terugvalt, geeft hij zijn jaarpemning terug, omdat hij vindt dat hij die niet meer verdient.

'Hebben jullie alcoholvrij bier?'

De jongen zegt triomfantelijk dat ze Stender hebben.

'Kan niet, heb ik niks aan,' bromt Jan. 'Doe dan maar een koffie en een appeltaart met slagroom.'

Hij schuift de appeltaart naar binnen alsof hij cement in een voeg smeert en proost met zijn koffie. Dan lacht hij even.

'Jaren geleden dronk ik aan de bar van het restaurant waar ik werkte een paar cognacjes met koffie. Je weet zelf hoe dat gaat. Ik verloor de tijd en ineens viel ik zo achterover op een tafel tussen de borden. Toen ik opkeek, zei ik 'smakelijk eten' tegen de mensen. Dat herinner ik me dan gek genoeg wel nog. Een dag later kwam ik weer in het restaurant. Mijn baas bekeek verbaasd de rekening. "Je hebt zestien cognacjes gedronken, Jan."'

Hij kijkt me aan. 'Weet je wat misschien nog wel gekker was? Ik had er ook zestien koffies bij gedronken.'

Ik vertelde dat ik mee zou gaan doen aan de vijf kilometerloop en dat ik ertegen opzag.

'Ik heb altijd veel gelopen,' zei Jan. 'Ik heb zelfs een paar keer een halve marathon gelopen. De laatste keer zat ik zwaar in

mijn dranktijd, maar ik had goed getraind. Ik was ondanks alles redelijk fit. Helaas besloot ik de avond voor de marathon even een drankje te gaan doen om te ontspannen. Het liep helemaal uit de hand. Ik viel 's ochtends om zeven uur in bed en moest om half tien die halve marathon lopen. Ik heb hem gelopen. Stomdronken.'

## Dag van Herstel

Het regent in Breda. Ik loop van het station door een park naar de Grote Kerk. Dat het regent heeft niets te betekenen. Regen betekent regen. Als de zon had geschinen had ik dat geschreven. Een jaar eerder was ik ook in Breda. Toen scheen de zon en was ik net als nu op weg naar de Grote Kerk, naar de Dag van Herstel.

Bij de ingang van de kerk staan rokende mensen. Die stonden er vorig jaar ook. Ik krijg een polsbandje om, net als een paar maanden geleden toen ik naar een festival ging. Dit polsbandje knelt.

De kerk zit voller dan bij de nachtmis op kerstavond. Op het podium staan een man en een vrouw. De vrouw heeft krullen als Fajah Lourens en ziet er afgetraind uit. De man is wat te zwaar, maar zijn glimlach is breed. Hij dribbelt over het podium en helpt een andere man het podium op. Die heeft lang haar in een staartje en in elk oor een oorbel als een visser. Zelfs van grote afstand zie ik dat de man forse gebruiksschade heeft. Maar ik zie ook iets vastberadens. Ik zie trots. De presentator geeft hem de microfoon en doet een stapje naar achteren.

‘Dat ik nu zo ver ben dat ik hier mag staan, had ik een jaar geleden niet durven dromen,’ trapt de man af.

Op 1 november vier ik mijn koperen bruiloft. Dan heb ik twaalf-enhalf jaar geen alcohol meer gedronken. Nog steeds vragen mensen mij wel eens: ‘Nu je zo lang niet meer gedronken hebt, kun je dan niet weer eens wat drinken?’

Als ik nee schud, zie ik niet zelden een begerigheid in de ogen die ik zelf bewaar voor de Beyoncés van deze wereld.

‘Zou je meteen weer voor de bijl gaan? Ook als je één glas drinkt?’

Het zou fout gaan. Niet meteen. Vermoedelijk zou ik een week of twee alles in de hand kunnen houden net als een normaal iemand. Maar het kippenhok zou op een kier staan en de vos zou wachten op zijn kans. Die kans zou komen en hij zou haar grijpen. Het zou misgaan op een zaterdagavond. Dan zou de fles ineens leeg zijn. Ik zou spijt hebben, me een paar dagen op nul zetten en daarna zouden de uitspattingen elkaar opvolgen en de tussenpozen kleiner worden. Eén fles wijn zou niet meer voldoen. Ik kan het allemaal uittekenen. Soms vragen mensen me of ik een lekker glaasje wijn bij het eten mis. Nee, dat mis ik niet, want twee glazen wijn drinken is waanzin. Met twee glazen wijn kan ik niks. Twee glazen wakkeren alleen de lust aan en die moet ik juist buiten zien te sluiten.

Mijn tienjarig geheelonthoudersfeest heb ik gevierd in een tweesterrenrestaurant in Nuenen. M koos voor het bob-menu, een afgeslankt wijnnarrangement afgestemd op het eten. Ik dronk water dat uit een diep verstopte bron in een afgelegen Zuid-Italiaans bergdorp afkomstig was, alleen bereikbaar via een gevaarlijke, onverharde kronkelweg. Dat zei de prijs ten-

minste. De sommelier, een Litouwer genaamd Edgar, hield zich een paar gangen in en merkte toen op dat het toch wat merkwaardig was: een bob-menu terwijl de ander alleen water drinkt. Niet dat hij er een oordeel over had, stel je voor zeg, maar bijzonder was het wel.

Het sterreneten was duur, maar het stond in geen verhouding tot het geld dat de drank me direct en indirect gekost heeft. Vooral indirect liep het nogal eens in de papieren: stomiteiten onder invloed van drank. Misschien schrijf ik die allemaal wel op. Nou ja, allemaal is natuurlijk overdreven, maar ik moet dit boek toch een beetje larderen met wat highlights. Ik begrijp echt wel dat de gretigheid om te lezen niet zelden aangewakkerd wordt door een amalgaan van nieuwsgierigheid, leedvermaak en mededogen.

En ik wil graag eerlijk zijn, hoewel ik er meteen bij zeg dat je mensen die pretenderen volstrekt eerlijk te zijn moet wantrouwen als Ierse bouwvakkers die in busjes langs de huizen trekken. Ze delen je agressief mee dat er nodig nieuwe verf op de buitenkant van je huis moet en dat zij dat voor je gaan regelen. Niet zelden is het tuig van de richel dat net zo gemakkelijk in een documentaire van Netflix had kunnen opduiken. Over twee rivaliserende Ierse families bijvoorbeeld, die een vete uitlechten op een regenachtige, verlaten parkeerplaats. Er wordt vaak ook nog eens geld ingezet op het gevecht. Zodat de verliezer niet alleen de eer verliest, maar ook nog eens geld naar de gehate andere kant moet brengen.

Ik dwaal af. Misschien is eerlijkheid onmogelijk en is het streven ernaar al heel wat.