



Inhoudsopgave

Om te beginnen	4
1 — Rock bottom en de magic button Over verandering, transformatie en de weg daarnaartoe	10
2 — Mythes rond alcohol Over aannames, overtuigingen en identificatie	26
3 — Ego en essentie Over wie je van nature bent en wat je bent gaan doen	42
4 — Coach en criticus Over de mallemlen van de innerlijke dialoog	60
5 — Essentie en alcohol Over verlangen, angst en de rol van alcohol	74
6 — De twee sleutels tot essentie Over tackelen van de criticus en versterken van essentie	86
7 — En nu? Over Het fundament van nuchter leven	112
8 — Tips & tricks Over de kunst van nuchter leven in de praktijk	132
Tot slot	158
De reis van de held	160
Ervaringsverhalen	170
Fotoserie	176
Merci!	186
Over Petra	190
Verder lezen & verantwoording	192

Om te beginnen

Alcohol is prachtig spul, toch? Wie geniet er niet van de aanblik van een dieprode bordeaux in kristallen glazen, de uiteenspattende belletjes in een glas prosecco, de cool vormgegeven etiketten van ambachtelijk gebrouwen speciaalbieren. En dan de rijkdom van de historische verhalen, over eeuwenoude eikenhouten vaten en geheime recepten voor kruidenelixers die al generaties in een familie zijn. Alcohol is van alle tijden. En ik ben niet tegen alcohol. Maar voor mij werkt het niet meer. Voor mij is de betovering al een tijdje geleden verbroken. De schoonheid en idyllische verhalen raakten overschaduwd door psychische afhankelijkheid en katers. Bovendien had ik een slecht gevoel over mijzelf omdat ik mijn drankgebruik niet in de hand had.

Ik ben verslavingsgevoelig. Dat betekent dat ik niet goed kan stoppen na een of twee drankjes. Ook niet na een of twee koekjes trouwens. Of dropjes. Of boeken in de boekwinkel. Ik wil altijd meer. Dat heeft op sommige gebieden voordelen. Het geeft passie, verdieping en maakt dat ik honderd procent ergens voor kan gaan. Maar bij potentieel verslavende zaken kan ik beter zorgen voor onthouding. Het is alles of niets, af en toe een glas wijn drinken is voor mij niet weggelegd.

In 2003 ontdekte ik dat alcohol niets, echt helemaal niets, toevoegt aan mijn leven. Ik was gewend dagelijks een fles wijn te drinken, maar ik had 2003 uitgeroepen tot het jaar van Het Grote Experiment: 365 dagen zonder alcohol. En geen van de aannames die ik daarover had – zonder wijn zal het leven saai, ongezellig en kaal zijn – bleek te kloppen. Integendeel, zonder alcohol was mijn leven vol, puur en echt. Ik beleefde de diepte in mijzelf in plaats van dat ik eromheen

liep met een glas in de hand. Dat was niet altijd gemakkelijk of leuk, maar dat gaf niet, want het ging niet langer over leuk. Voortaan ging het over de dorst naar het leven zelf.

Over de kunst van nuchter leven.

Nadat ik was gestopt met drinken, veranderde er veel, in mijn buitenwereld én in mijn binnenwereld. De afhankelijkheid achter me laten en echt weer zelf aan het stuur zitten gaf me zelfvertrouwen, trots en ook veel extra uren in de dag. Deze positieve gevolgen overtroffen eenvoudigweg de momenten van zin en ongemak. Maar wat ervoor zorgde dat ik gestopt bleef, was de toename van bewustzijn.

Nuchter leven had ik gekoppeld aan helemaal en zoveel mogelijk leven naar wie ik in essentie ben. Daar wilde ik mij aan toewijden en dat bleek een gouden greep te zijn. Dit perspectief zorgde voor zelfverwerkelijking, persoonlijke groei. Niet vanuit een idee over wanneer ik goed of oké ben, maar heel concreet en praktisch: door nuchter te leven. Door eerlijk te zijn naar mijzelf. Te allen tijde.

Ik deed de vijfjarige studie psychosynthese en volgde verschillende bewustzijnstrainingen. Mijn kennis en ervaring ging ik delen met anderen die merkten dat alcohol niet langer voor hen werkte. Ik coachte en ontwikkelde een training die inmiddels is gevolgd door honderden mensen die ook vrij en nuchter willen zijn.

In dit boek lees je mijn verhaal en de manier van kijken die ik heb ontwikkeld door studie en op basis van ervaring. *De kunst van nuchter leven* is geen wetenschappelijke verhandeling over wat alcohol met je lichaam doet, of hoe verslavingsgevoeligheid in genen, hormonen of neuronen

zit. Ik ga je niet vertellen dat alcohol slecht is en dat je altijd moet zorgen voor een optimale gezondheid. Wel wil ik je een perspectief bieden, een manier waarop je kunt kijken naar jezelf, je gedrag en je omgeving in relatie tot alcohol. Of in relatie tot andere verslavende patronen. Wanneer er een ander perspectief is, kun je een keuze maken.

De rode draad in dit boek is eerlijk zijn naar jezelf. In de eerste hoofdstukken vertel ik waarom dat nog niet zo gemakkelijk is. Het volgende deel geeft uitleg en theorie over de visie van waaruit ik werk. De laatste hoofdstukken nodigen je uit een besluit te nemen voor de toekomst en geven praktische handvatten voor de uitvoering daarvan. (Meer informatie en tips voor verder lezen, kijken en luisteren vind je op website die je kunt bereiken met de QR-code achter in dit boek.)

Tussendoor stel ik je vragen. Deze vragen kennen geen goed of fout antwoord. Ze zijn bedoeld om een beetje over te mijmeren, om een nachtje over te slapen of door je gedachten te laten gaan terwijl je een ommetje maakt. Kennis wordt kundig door er lucht aan te geven. Lucht in de vorm van zuurstof. Spreek met een vriend, vriendin, collega, partner of volwassen kind over je ideeën, opvattingen en ervaringen aan de hand van dit boek. Vraag of iemand wil luisteren zonder een mening te geven, hooguit een vraag te stellen. Daar vind je de weg terug naar huis. Dat is de kunst van nuchter leven.



1

**Rock
bottom
en
de magic
button**

Als je doet wat je deed,
krijg je wat je kreeg

Het is nacht in Overvecht, de jarenzestigwijk in Utrecht-Noord waar ik een flat huur op de achtste verdieping, hoog boven de stad. De ramen over de hele breedte van de woonkamer geven een fraai panorama, zolang je recht vooruitkijkt, of omhoog. Ik ben een natuurmens en houd van ver kijken. Het liefst zou ik buiten wonen, in een rivierengebied, waar de luchten vol wolken zijn en het licht geen dag hetzelfde is. Dit is een praktisch en betaalbaar alternatief.

Voor de flat is een plantsoen: gemeentegroen, zwerfvuil, schreeuwende kinderen en te jonge moeders. Iets verderop staat de kinderboerderij, ingeklemd tussen de ringweg en dominorijen met meer flats zoals deze. Aan de achterkant kijk ik op een parkeerterrein en het winkelcentrum, met de pizzaboer, shoarmatent en videotheek. Maar verderop is altijd de horizon, met daarboven de lucht waarin wolken in hun eigen tempo voorbijdrijven.

Overdag dan, nu is het nacht.

De laatste weken schrik ik af en toe wakker in de woonkamer. Naakt. Het blijkt dat ik slaapwandelen. Dat verwarde ontwaken in het duister is beangstigend. Waar ben ik? Waar was ik? Maar de schrik zit er vooral goed in omdat ik bang ben een keer de deur uit te wandelen en dan bloot wakker te worden in het trappenhuis, zonder huissleutels. Een paar dagen geleden dacht ik op de wc te gaan zitten, maar bleek ik in de douche te zijn, de ruimte ernaast. Dat werd een keiharde landing op de granieten vloer.

Ik drink graag een glas wijn. Het hoort bij mijn leven. In de kunst- en cultuurwereld, waar ik werk, kijkt niemand raar op als je een keer een kater hebt, of aangeschoten bent. Hard werken, hard leven, zo doen wij dat bij Tivoli. En zo doe ik dat. Hard werken, thuiskomen, glaasje wijn, eten koken, nog een glas – tegen de tijd dat ik naar bed ga, is de fles leeg. Soms is het zo'n avond waarop ik een tweede fles openmaak. Niet elke dag, wel twee keer per week. Dit zijn de avonden waarna ik aan de wandel ga in mijn slaap. Beneveld.

De laatste maanden – als ik eerlijk ben: de laatste jaren – komt af en toe de gedachte op dat ik minder, of anders zou moeten drinken. De sterke drank heb ik inmiddels vaarwelgezegd, maar nog steeds drink