

De kunst van nuchter leven

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Petra Moes

De kunst van nuchter leven

Voor wie vrij van alcohol wil zijn

Ambo|Anthos
Amsterdam



Eerste druk 2021

Derde druk 2023

ISBN 978 90 263 6314 6

© 2021, 2023 Petra Moes

Dit boek verscheen eerder bij uitgeverij

Heart Rocking Time Uitgeverij

Omslagontwerp Alexandra de Vries

Foto auteur © Dirk-Jan van Dijk

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Om te beginnen 7

- 1 **Rock bottom en de magic button** 11
Over verandering, transformatie en de weg daarnaartoe
- 2 **Mythes rond alcohol** 29
Over aannames, overtuigingen en identificatie
- 3 **Ego en essentie** 45
Over wie je van nature bent en wat je bent gaan doen
- 4 **Coach en criticus** 65
Over de mallemolen van de innerlijke dialoog
- 5 **Essentie en alcohol** 81
Over verlangen, angst en de rol van alcohol
- 6 **De twee sleutels tot essentie** 93
Over tackelen van de criticus en versterken van essentie
- 7 **En nu?** 121
Over het fundament van nuchter leven
- 8 **Tips & tricks** 143
Over de kunst van nuchter leven in de praktijk

En verder 171

De reis van de held 175

Ervaringsverhalen 179

Merci! 187

Verder lezen & verantwoording 191

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 de idyllische verhalen raakten overschaduwde 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 ook voordelen. Het geeft passie, verdieping en maakt dat ik honderd procent ergens voor kan gaan. Maar bij potentieel verslavende zaken kan ik beter kiezen 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, toe-

voegt 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 maakte 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 leidde tot 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 wilde ik delen met anderen die merkten dat alcohol niet langer voor hen werkte. Ik coachte en ik ontwikkelde een training die inmiddels is gevolgd door honderden mensen die ook vrij en nuchter willen zijn.

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 streven naar 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.

Het hart van *De kunst van nuchter leven* is voor mij: eerlijk zijn naar jezelf. In hoofdstuk 1 en 2 vertel ik waarom dat nog niet zo gemakkelijk is. De hoofdstukken 3 tot en met 6 geven uitleg en theorie over de visie vanwaaruit ik werk. Hoofdstukken 6, 7 en 8 nodigen je uit een besluit te nemen voor de toekomst en geven praktische handvatten. 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 kunde 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

*Over verandering, transformatie
en de weg daarnaartoe*

*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 waarin ik werk, kijkt niemand raar op als je een keer een kater hebt of aangeschoten bent. Hard werken, hard leven, zo doen we 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 sterkedrank heb ik inmiddels vaarwelgezegd, maar nog steeds drink ik gemiddeld een fles wijn per dag. Dat kun je best lang volhouden en ogenschijnlijk functioneer ik ook prima. Maar er zijn signalen.

Feestjes waar ik alleen met de auto kan komen, sla ik over. Etentjes met vriendinnen die niet drinken, duren kort. En als ik uit mijn werk naar huis ga, wil ik zeker weten dat er een fles wijn klaarstaat. Het lukt me nauwelijks een dag niet te drinken, en als dat wel lukt, drink ik van de weeromstuit de dag erop twee keer zoveel.

Toch kan ik me niet identificeren met ‘de alcoholist’. Ik ben de happy single en, na een eerste glas, een vrouw van de wereld. ’s Morgens niet trouwens, dan voel ik me vaak een loser.

Soms popt het idee op dat helemaal niet meer drinken beter voor me zou zijn. Maar dat is uitgesloten. Onmogelijk. Want wie ben ik dan? Hoe kan ik dan nog met mijn vrienden zijn? Daarbij:

waarom zou ik mijzelf iets moeten ontzeggen wat ik ontzettend lekker vind? Ik ben toch een levensgenieter?

De ochtend na de klap op de granieten vloer word ik wakker met een gekneusd stuitbeen. Opnieuw neem ik me voor die avond niet te drinken. Maar ik heb een vervelend gesprek op mijn werk, voel me niet gezien, niet serieus genomen. Eigenlijk voel ik me, diep vanbinnen, niet capabel in mijn baan. Eenmaal thuis denk ik: fuck it. Het beste meisje van de klas zijn, dat kan ook morgen of volgende week. Nu wil ik het leuk hebben, even ontspannen. Plóp!

De laatste zeven maanden heb ik mijn drankgebruik dagelijks bijgehouden, niet in glazen, maar heel eerlijk in eenheden. Het is een soort lottolijst geworden: 8-6-3-7-0-13-6-6-6-9-12-0-14-5... Een cijferreeks die het nooit eindigende verhaal vertelt van proberen, mislukken, weer voornemen, struikelen. Mijn verbeterplannen bezorgen me uiteindelijk vooral frustratie, leiden tot meer stress en daarmee tot meer drinken. De groef is diep, de verhalen die ik mezelf vertel zijn sleets.

Ik pak mijn scorelijst erbij en voel in mijn zere stuit en beurse lijf de realiteit: dit kan ik in mijn eentje niet veranderen. Ik kan eenheden tellen wat ik wil, maar zonder hulp blijf ik in cirkels ronddraaien, kom ik niet uit mijn groef.

Al een paar jaar bezoek ik websites gericht op mensen die vastzitten in een afhankelijkheidspatroon. Ik heb boeken die er werden aangeraden gelezen en me erin verdiept. Ik hoopte dat dat genoeg zou zijn, dat ik door dat lezen zou veranderen en mijn behoefte aan drank vanzelf zou afnemen. Helaas, zo werkt het niet. Ik heb hulp nodig. Vol schaamte en met de bibbers in mijn benen meld ik me elf dagen later bij een trainingsweekend.

Honderd procent niks

In juli 2003 kom ik op het trainingsweekend aan met in mijn achterhoofd nog het idee dat ik hier zal leren een sociale drinker te worden. Maar al meteen wordt duidelijk gemaakt dat er voor 'ons soort mensen' slechts één optie bestaat: honderd procent niks. Mensen die écht sociaal kunnen drinken, noemen het niet zo, weet de trainer. Een flinke snuif in een mooi glas rode wijn bij een diner, dat is al jaren zijn eigen maximale alcoholinname.

Ik schuifel en wiebel heen en weer op mijn stoel. Helemaal niet meer drinken is een gedachte die ik diep had weggestopt, een idee dat niet over mij ging. Het is weleens vaag in mijn ooghoeken voorbijgekomen, maar ik heb er altijd precies langs kunnen kijken. Tot dit moment. Het nooit meer grijpt me naar de strot. Dit wil ik niet. Kan ik niet! Nooit meer drinken maakt het leven waardeeloos.

Met logisch denken probeer ik mijn angst in toom te houden: ik zit hier nu toch, ik heb betaald voor dit weekend, op zijn minst kan ik luisteren naar wat er gezegd wordt, besluiten open te staan voor wat er gaat gebeuren. Zo keert mijn aandacht terug naar de trainer, die vertelt over soorten verandering. En dan merk ik dat ik langzaam naar het puntje van mijn stoel beweeg: dit verhaal is raak! In een halfuur tijd gaat mijn gemoedstoestand van verzet via overgave naar interesse en nieuwsgierigheid.

Wat mij bij de kladden grijpt, is het inzicht dat ik hier niet aan de slag hoef met een zoveelste verbeterplan, een uitdaging, een challenge. Hier gaat het om een ander soort verandering, een verandering waar alcohol eigenlijk niets mee te maken heeft.



**Wat
herken jij
in dit
verhaal?**

1 - Challenges

Wij mensen houden van verbeteren, van werken aan onszelf. Dat is onderdeel van de evolutie, het maakt dat we blijven leren, ons ontwikkelen en groeien. Campagnes als Dry January en Ik Pas vallen ook onder dit soort verbeterchallenges. Kort en simpel gezegd: je doet iets op een bepaalde manier, je wilt dat veranderen en dat ga je (vaak meestal in een periode die je kunt overzien) realiseren. Je gebruikt goede voornemens, zelfhulpboeken, wilskracht en online video's die je moeten helpen.

Deze challenges gaan uit van een idee over wie en hoe je bent én een idee over hoe je zou willen of moeten zijn. De aanname is dat de verandering je gelukkiger zal maken. In het begin voelt zo'n challenge dan ook hartstikke goed. Je bent gemotiveerd en zet alles op alles om ergens beter in te worden of rustiger.

In het kader van alcoholgebruik zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen dat je dagelijks een fles wijn drinkt en dit wilt veranderen. In plaats van dagelijks een fles drink je een halve fles per dag. Dat is een behoorlijke verbetering. Of je drinkt normaal twaalf maanden per jaar en nu tien maanden per jaar. Ook dat is een mooie en belangrijke verandering.

Toch kleeft er een nadeel aan dit soort verbeterplannen: ze komen voort uit het idee dat hoe je nu bent niet goed is of niet goed genoeg. Dat je waardeloos bent of dom bezig bent. Tijdschriften maken hier ook gebruik van. Covers met teksten als 'Dit moet je doen om er jonger uit te zien' of 'Nu nog sneller gespierd, slank en sexy!' verkopen goed, want het is koren op de molen van onze innerlijke criticus: de stem die je influistert dat je niet deugt, dat je moet veranderen. Dat je mooier, fitter of beter zou moeten zijn. Dat je *dán* pas oké bent. Dat je dan *écht* gelukkig zult zijn.

Veranderen is goed, maar jezelf proberen te verbeteren vanuit negatieve aannames werkt niet, dat heeft juist een averechts ef-



**Wat zou
jij aan jezelf
willen
veranderen?**

fect. Dat is de reden waarom ik mij niet bezighoud met dit soort verbeterplannen.

2 - Transitie

Een ander soort verandering, een die niet zozeer over een verbetering gaat maar eerder over een verplaatsing, is de transitie. Een transitie is een verandering met een grote reikwijdte en met meer impact. Neem een verhuizing naar een ander deel van het land. Wanneer je verkast van de binnenstad van Den Haag naar het Groningse platteland heeft dat behoorlijk wat om het lijf. Zo'n transitie zul je willen voorbereiden. Je gaat op zoek naar een huis dat je bevalt, kijkt hoe het zit met scholen voor de kinderen, of er een station in de buurt is, wat de afstand is naar een leuke stad en de supermarkt. Je probeert je een voorstelling te maken van hoe het zal zijn om daar te wonen en op basis van die aannames en beelden neem je een besluit, waag je de stap.

Bij een transitie rondom alcohol zou het besluit kunnen zijn dat je doordeweeks niet meer drinkt, enkel nog in het weekend. Zelfs als je dat weekend al op donderdagmiddag om vijf uur laat beginnen, is dit een grote verandering: je drinkt immers drie of vier dagen achter elkaar niet meer en daar zul je aan moeten wennen. Net zoals bij een verhuizing kun je je op allerlei manieren goed voorbereiden. Je zult wellicht support zoeken, want het duurt een tijdje voordat deze nieuwe levensstijl ook echt een nieuwe gewoonte is geworden. Een transitie zoals deze kan behoorlijk ingrijpend zijn.

Toch houd ik mij met dit soort veranderingen ook niet bezig. De focus ligt hierbij namelijk nog steeds op alcohol. Het idee dat alcohol vooral leuk, gezellig en ontspannend is, wordt in stand gehouden. Alcohol houdt de hoofdrol.