

EDUARD VOLKERSZ



Een
retourtje
naar de
filistijnen

Een
retourtje
naar de
filistijnen

Eduard volkersz

Unless a man first finds himself,
finds his own essential nature and destiny,
and begins from them,
all his efforts and achievements will be built
only on the sand of personality,
and at the first serious shock
the whole structure will crumble,
perhaps destroying him
in its fall.

- Rodney Collin -

23

‘Snuiven, snuiven, snuiven,’ gier ik door de huiskamer heen terwijl ik twee lijntjes van Gio klaarleg.

Thomas, die de koelkast vult met fris en alcohol, stapt de deuropening in en kijkt me hoofdschuddend aan. ‘Doe eens relaxt, man. Jij bent altijd zo ongeduldig met dat spul.’

In een paar tellen heb ik de mijne al naar binnen gewerkt. Thomas komt paniekerig naast me zitten. ‘Ik wil wel dat we het nu gaan verdelen, want ik weet hoe dat gaat met jou.’

Kribbig stem ik toe. Ik kan hem ook geen ongelijk geven, want ik snuif hem met vlag en wimpel voorbij. Daarentegen zuipt hij mij er vierkant uit. Waar ik op deze avonden nog geen biertje per uur weg drink, klokt hij er met gemak vier weg. Voor mij werkt de coke averechts op de behoefte aan alcohol. Het drinktempo voer ik pas op als de coke op is.

Twee uur later leg ik mijn vijfde lijntje. De paniek slaat alweer toe. De harde realiteit is dat ik er hierna nog maar één over heb. Met trillende zweethanden wend ik mij naar Thomas die zich klaarblijkelijk goed amuseert met de cabaretshow van Bert Visscher.

‘Ik wil Gio nog een keer bellen.’

Thomas kijkt me fel aan. ‘Zet dat maar uit je hoofd. Ik ga echt niet meer rijden nu op zaterdagavond door Utrecht met zoveel alcohol op. Dan had je maar rustig aan moeten doen, hoor.’

Ik houd me stil, snuif het vijfde lijntje weg en maak het pakje leeg door het laatste lijntje veilig te stellen op een dvd-hoesje dat ik boven op de dvd-speler leg. Het stemt me iets rustiger te zien hoeveel er nog precies over is. Terug naar de hyperactieve grappenmaker. Als ik me goed concentreer, kan ik in deze opgefokte staat zijn humor nog enigszins volgen en weet hij zelfs een lachje bij me tevoorschijn te toveren.

‘Hé, daar ligt nog een dvd. Welke is dat?’ roept Thomas terwijl hij naar het beeldscherm loopt.

Pfff. Ga eens weg voor dat beeld man. Ik probeer Bert te volgen. Ik zit er eindelijk een beetje in.

Twee scènes later voel ik het lijntje uitwerken. Ik moet er maar aan geloven dat het mijn laatste is. Als ik opsta, hoor ik ineens zijn woorden door mijn verstrooide hersenpan galmen. ‘Thomas, heb jij net dat hoesje op de dvd-speler gepakt?’

‘Ja. Wat dan?’

‘NEEEEEEE. Daar lag mijn laatste lijntje op!’ Ik kijk naar het tapijt en zie dat het bestrooid ligt met witte korrels. In een oogwenk zit ik met het snuifbuisje in m’n neus gekniel op de grond en probeer alle korrels op de plek van bestemming te krijgen. Veel zin heeft het niet, want het is een dikharig tapijt.

‘Doe toch normaal, lul,’ gromt Thomas al vegend met zijn voet over het tapijt en trapt het snuifbuisje uit mijn neus. Ik stap weer terug op de bank en blijf verbouwereerd voor me uitkijken.

Ik voel hoe hij op het punt staat te bezwijken. ‘Okeee...! We gaan wel bellen.’

Opgelucht pak ik mijn telefoon om Gio te bellen. Fuck, die neemt niet op. Bussum is er ook niet meer en Frits heeft nachtdienst. Dan maar Ali. Ook Ali geeft geen gehoor. Dit ga je niet menen.

Thomas haalt zijn schouders op. ‘Dan houdt het op, jongen.’ Hij volgt de cabaretshow weer en doet alsof er niks aan de hand is.

Ik blijf met de telefoon in mijn hand naar buiten staren. Bert kan de boom in met z’n bloemschikken.

‘Pff. Je krijgt zo wel een lijntje van mij. Maak je niet zo druk en geniet toch een beetje van de avond.’

Maar ik geniet verre van. Ik moet en zal coke hebben. Dat kleine lijntje van hem zet ook geen zoden aan de dijk. Mijn keel zit dichtgeknepen alsof er een zwerm wespen in heeft geprikt. Ik krijg er met geen mogelijkheid nog een vloeiende zin uit geperst. Mijn kaken trekken zich met halfopen mond wild heen en weer op het ritme van mijn angstaanjagende hartslag. Het zijn de gevolgen van de coke waar ik

zo'n godsgruwelijke hekel aan heb. Er is maar één manier om er eventjes geen last meer van te hebben. En dat is nog meer snuiven.

Gedachteloos blijf ik minutenlang door mijn contactenlijst bladeren, in de hoop nog een nummertje te vinden van iemand die verkoopt of iemand die iemand kent die verkoopt. Richard. Roland. Sander. Simon. SOS. Tim.

Eh ... Sos? 'Ik heb nog een nummer voor sos (ons koosnaampje voor coke)!' roep ik stomverbaasd. 'Ik weet alleen niet van wie dat nummer is.'

Thomas kijkt me met grote ogen aan. 'Bel dan!'

Ik staar nogmaals naar het display. Waarom staat het in hoofdletters? Naja, het zal wel. Ik druk het belicoontje in en luister gespannen naar de herhalende wachttonen. Niks. Noppes. Nada. Dan zit er helaas niks anders meer op. Uit de voorraadkast pak ik een AA-flesje met GBL, de grondstof voor GHB, samen met een reageerbuisje dat ik van het werk heb meegenomen. Het middel heb ik gekocht op een internetsite voor chemische reinigingsmiddelen waar het wordt verkocht als velgenreiniger. Het is voor noodgevallen. Zoals nu. Ik heb ontdekt dat het spul uitermate geschikt is om die vreselijke uitwerking van de coke te dempen, hoe ranzig ik het ook vind. Het buisje heeft een schaalverdeling waarmee ik de dosering kan afmeten.

Ik schenk tweeënhalve milliliter in het buisje, leeg het in het glas en vul het op met Taksi Tropisch Fruit. In één teug verorber ik het glas en drink er een paar slokken uit het pak achteraan. Gadverdamme.

'Geef mij dat spul eens.'

Ik frons mijn wenkbrauwen en vraag mezelf af of dit wel zo'n goed idee is. Met de geruststellende gedachte dat een klein beetje wel kan, geef ik Thomas uiteindelijk het flesje en het buisje. Thomas schenkt wat over in het buisje.

'Laat eens zien hoeveel je erin hebt zitten.'

Hij houdt het buisje in de lucht.

Ik lees drie milliliter af. 'Dat is veel te veel, ouwe. Je hebt flink gezopen, dus je moet even wat terug doen. Anderhalf is echt de max.'

‘Ach man, wat maakt dat kleine beetje meer nou uit,’ roept hij nonchalant en drukt het buisje achterover gevolgd door een paar slokken bier. Zijn gezicht trekt weg alsof hij een glas azijn wegtikt.

Ik sla mijn hand voor mijn mond. O God, als dit maar goed gaat.

Na een kwartier valt hij weg en draait zichzelf languit op de bank. Daar kon ik op wachten. Nou ja, ik houd hem wel goed in de gaten. Die komt over anderhalf uur wel weer bij. Plotseling begint hij te schokken en te draaien. Fuck! Dit begint op een epileptische aanval te lijken. Hij draait wild heen en weer, rolt vervolgens van de bank af en komt plat neer op zijn rug. Het schokken gaat verder. Dan begint hij te kokhalzen.

Nee! Als ik nu niks doe, stikt hij in zijn eigen braaksel.

Met beide armen onder zijn oksels door trek ik hem omhoog en duw met al mijn kracht mijn lichaam tegen zijn rug aan om hem ondersteund te houden. Niet te ver doorduwen anders valt hij voorover. Hij is loeizwaar, één bonk spieren die vent. Dit ga ik nooit anderhalf uur volhouden. Wat? Nog niet eens tien minuten. Geen enkele hersencel die op het idee komt om hem in de stabiele zijligging te leggen, terwijl ik getraind ben als BHV’er. Mijn hart slaat over. Radeloos bel ik Brian op. ‘Brian, het gaat niet goed hier! Thomas ligt hier in mijn armen knock-out van de G.’

‘Wow, serieus? Waar ben je nu?’

‘In Utrecht. In mijn nieuwe woning.’

‘Dan moet je 112 bellen, gek. Niet mij!’

112? O, ja. Hm... Moet ik dat wel doen? ‘Ik denk niet dat ik dat durf. Die mensen zullen horen dat ik knetterstrak sta.’

‘Ik zou het maar doen. En snel.’

Brian weet me over te halen. Met overslaande stem spreek ik met iemand van de alarmcentrale. Binnen tien minuten gaat de deurbel en trek ik de deur open. Geschokt zet ik een grote stap naar achter als het ambulancepersoneel mijzelf zowat op de brandcard rijdt.

‘Heeft hij iets gebruikt?’ vraagt de zuster als de brandcard naast hem staat.

‘Eh ja... GBL en alcohol... En coke.’

Ze kijkt me fel aan maar zwijgt.

De broeder trekt zijn rechterarm omhoog. De zuster pakt zijn linkerarm. ‘Pak jij hem bij zijn benen,’ roept ze.

We hijsen hem de brandcard op, waar hij meteen zuurstof krijgt.

Ze rijden hem door de voordeur de laadklep op en de ambulance in.

‘Waar brengen jullie hem heen?’

‘Hier in Kanaleneiland,’ roept de zuster terug terwijl ze de achterdeuren dichtslaat.

Verbijsterd sta ik in de deuropening en kijk toe hoe ze plankgas de straat uitrijden. Ik doe de deur dicht en plof op de bank. Als na twee uur het ochtendlicht doorbreekt, begint de rust langzaam terug te keren in mijn lijf. Ik draai mijn tweede jointje en zet een nieuwe show van Bert Visscher op. Plots wordt de rust overspoeld door een vloedgolf van schaamte omdat ik beseft wie ik vannacht heb gebeld.

Even na zessen uur voel ik mijn telefoon trillen en neem ik op.

‘He ouwe, ik ben er weer hoor. Ik ben in het ziekenhuis in Kanaleneiland en mag naar huis.’

‘O, gelukkig.’

‘Kan je me ophalen?’

Ophalen? Hij vraagt me wel wat zeg. Hm. Nou ja, op dit tijdstip kan ik toch geen controles verwachten en de uitwerking van de coke ben ik al voorbij. ‘Is goed. Ik ben er met tien minuten.’

Als ik aan kom rijden, staat Thomas al buiten voor de ingang te wachten. Ik stap de auto uit om hem achter het stuur te laten zitten.

‘Wat heb jij me laten schrikken zeg,’ zeg ik als we de weg zijn opgedraaid.

‘Ja, dat snap ik. Het is maar goed dat je hebt gebeld. Ik heb op de IC gelegen. De zuster zei dat ik een hartinfarct had kunnen krijgen,’ lacht hij gegeneerd.

‘Serieus? Ik twijfelde nog om te gaan bellen. Maar dan ben ik echt blij dat ik het heb gedaan.’

We rijden de Vleutenseweg op. Ik heb mijn woning in het vizier. Ik kan niet wachten tot ik in bed lig.

‘O, trouwens,’ zeg ik. ‘Weet je wie ik gebeld heb vannacht?’

‘Nou?’

‘De therapeut bij wie ik loop voor mijn cokeverslaving.’

‘Huh? ... Hoezo dat dan?’

‘Ja, ze zei dat ik haar altijd mocht bellen als ik een moeilijk moment zou krijgen. Ze raadde me aan haar nummer op te slaan onder SOS.’

49

DAG 3

Nick vraagt ons om een koppel te vormen met degene naast ons. Links van me zit Daniëlle. Rechts van me zit Niels. Ik kijk vlug naar links. Hè, shit... Daniëlle heeft de hare al gevonden.

‘Oké,’ roept Nick. ‘Please stand up with your partner.’

Niels en ik staan op. We staan dicht bij elkaar.

‘Now I want you to look each other in the eyes.’

Niels en ik kijken elkaar in de ogen. *Bah, wat voelt dit ongemakkelijk. Wat moet hij wel niet van mij denken nu?*

Nick loopt langzaam tussen ons door. ‘Keep looking in those eyes,’ zegt hij bedaald.

Nick, alsjeblieft. Hoe lang moet dit nog?

‘Now I want you to say with me, with a silent voice: I’m sorry ... Please forgive me ... I love you ... Thank you... And keep looking into those eyes.’

Terwijl Nick traag tussen ons doorloopt, blijft hij deze vier korte zinnen herhalen.

Ik blokkeer. Houden van een jongen die ik twee dagen ken? Doe effe normaal. En waarvoor moet ik hem bedanken?

Nick blijft zijn woorden herhalen.

Ik probeer mezelf over mijn weerstand heen te zetten en blijf Niels in de ogen kijken terwijl ik de zinnen in gedachten mee herhaal. Hopeloos dit. Plots houdt Nick zijn hoofd vlak bij het onze, ‘I’m sorry... Please forgive me...’ en loopt dan weer rustig verder. Ineens schiet Niels’ verhaal door mijn hoofd. Hij heeft zijn hele leven nog geen relatie gehad. Ik pikte gisteravond op dat hij zelfs nog maagd is. En dat terwijl hij al ouder

is dan ik. Ik voel medelijden voor hem. En spijt, dat hij zo'n intieme ervaring in zijn leven moet missen. Het houden van en de dankbaarheid kan ik alleen nog moeilijk plaatsen en voelen.

Na een minuut of vijf zo te hebben gestaan, vraagt Nick elkaar een hug te geven en terug op onze plek te gaan zitten om met elkaar te delen wat we ervaren hebben. Zonder schroom vertel ik Niels wat er door mij heen ging. Hij bevestigt, terwijl hij naar de grond kijkt, wat ik gisteren heb gehoord.

'Sorry man, dat je dit moet missen,' zeg ik terwijl ik mijn hand op zijn knie leg.

Hij glimlacht. 'Ach, dat komt vast wel een keer goed.'

We vormen weer koppels. Dit keer sta ik voor Manon. Manon heeft het afgetrainde lichaam van een fitnessvrouw met de energie van een pitbull. Ze is de enige vrouw die ik totaal niet aantrekkelijk vind. Al sinds ik me aan haar voorstelde, heb ik een soort afkeer van haar. Met haar gezichtsuitdrukking komt ze zo bikkelhard over dat ze me ermee overweldigt. Wel is ze vanochtend tijdens de *share* na de meditatie van Moshe voor het eerst losgekomen. Ze blijkt vast te zitten in een zeer gewelddadige relatie en moet zich letterlijk uit de ruzies vechten.

'Keep looking into those eyes again,' begint Nick terwijl hij tussen ons door loopt. 'And say with me, with a silent voice: I'm sorry ... Please forgive me ... I love you ... Thank you...'

We kijken elkaar diep in de ogen. Ik herhaal de zinnestjes met Nick mee. Ik laat de gedachte hoe zij over mij denkt voor wat-ie is en concentreer me volledig op onze *eye-gazing*. We hebben verbinding. *I'm sorry ... Please forgive me... Dat je dit moet meemaken*. BOEM. Ik kijk ineens rechtsreeks haar ziel in. En haar ziel lijdt. Ik zie haar pijn. Ik voel haar pijn. Mijn ogen worden vochtig.

Nick komt dichterbij. 'I love you...'

PATS. Ik voel diepe liefde stromen. Liefde en mededogen voor haar verlangen om zichzelf uit deze strijd te bevrijden. Ik krijg tranen in mijn ogen. Manon ook.

Nick stopt naast ons. 'Thank you...' Hij drukt zijn hoofd vlak bij de onze. 'Thank you... Thank you...'

WOW. Die dankbaarheid! Ik voel het in elke vezel van mijn lichaam. Dankbaarheid voor deze zielsconnectie. We begrijpen elkaars pijn. Zonder woorden. We verliezen onze connectie geen moment. De tranen stromen over onze wangen.

‘Now place the palms of your hands together in front of your heart.’

Manon drukt haar handpalmen met wijde ellebogen tegen elkaar ter hoogte van haar hart terwijl we elkaar huilend van dankbaarheid diep in de ogen blijven aankijken. Ik volg haar beweging.

‘Now I want you to close your eyes.’

Ik sluit mijn ogen.

‘And say with me, with a silent voice: I’m sorry... Please forgive me... I love you... Thank you...’

Onze connectie is verbroken. De zinnetjes richt ik nu naar binnen, nog compleet overweldigd door deze ervaring. Bij de derde herhaling in gedachten zie ik de gezichten van mijn ouders ineens. Het opgestapelde schuldgevoel van de afgelopen jaren drijft naar de oppervlakte. Ik huil. En huil... Als ik de spijtgevoelens probeer te overstijgen om de liefde te voelen, blokkeert er iets in mij. Het lukt me niet. Tenminste, niet op het niveau als net met Manon. En dat frustrert me.

Waarom kan ik geen liefde voor mijn ouders voelen? Nu niet, en eerder niet? Ze zijn zo goed voor me. Zo behulpzaam. Hoeveel ze ook voor hun kiezen hebben gekregen.

‘Thank you...’ PATS. De tranen stromen weer. Hevig. Ik bedank ze, voor alles wat ze voor me hebben gedaan. Al krijg ik het gevoel dat het eerder tranen zijn uit wroeging dan uit dankbaarheid dat ik zulke lieve ouders heb mogen krijgen.

Ik hoor hoe Manon even hard meehuilt.

‘Ok,’ zegt Nick een minuut of vijf later. ‘You can open your eyes again.’

Ik kijk rechtstreek in de rode ogen van Manon. Ze heeft er dikke donkere kringen onder gekregen. Ze kijkt me flabbergasted aan, trekt haar schouders op en schudt zachtjes haar hoofd. Ik schud m’n hoofd mee ten teken dat het voor mij ook een volstrekt raadsel is wat hier gebeurde en schiet dan voorzichtig in de lach. Ze lacht snikkend met me mee.

‘Now give each other a big, big hug.’ We glimlachen, vliegen elkaar om de nek en zijn de laatste uit de groep die elkaar loslaten.

De vooroordelen. Er is geen spaan meer van heel.

We nemen plaatst op een meditatiekussen. Nick staat weer naast de flip-over en begint over de herkomst van deze vier korte zinnnetjes te vertellen. Binnen een minuut laat hij twee keer een woord vallen dat van een verre inheemse stam lijkt te komen. Hoo-oo-porno-porno, versta ik. Maar gisteren bestempelde Nick de pornografie nog als sinister, dus dat zal het niet zijn. Ik steek mijn hand de lucht in.

‘Yes, Eduard?’

‘What is that word? How do you write that?’

Nick spreekt het nog een keer uit en schrijft het woord op de flip-over.
Ho’oponopono.

‘Aah!’

‘It’s from Hawai... I’ve lived there for ten years... One and a half in the jungle.’

63

VEERTIEN MAANDEN EERDER...

Mijn ouders zijn op vakantie in Tsjechië. Gisteren zijn ze vertrokken, voor drie weken rust waar ze het hele jaar hard voor hebben gewerkt. Al denkend aan de komende drie vrije dagen in stilte en verveling, waar ik als een berg tegenop zie, schiet me opeens een geniaal idee te binnen. Als ik over tweeënhalve week van zee kom, staat Loveland Festival het eerstvolgende weekend in de agenda. En daar ga ik niet heen zonder GHB. Wat nou als ik die fles alvast ophaal, er een dosering voor twee dagen uithaal en de rest ergens onderweg, ver weg van huis, verstop? Dan kan het geen kwaad. Heb ik nog twee dagen plezier en verschijn ik weer nuchter op het werk.

Ik moet er wel voor aan de andere kant van het land zijn. Op en neer zeshonderd kilometer. Maar dat maakt me niet uit. Al ik moet ik ervoor naar Parijs. Drie uur later ben ik thuis bij mijn collega Raymond, die mijn vaste dealer is gebleven. Hij schenkt een AA-flesje van een halve liter vol met G. Ik kijk watertandend toe. ‘Heb je nog veel klanten de laatste tijd?’ vraag ik, om af te wenden dat hij het weer gaat hebben over mijn toenemende bezoeken, iets waarvan ik voel dat het op het puntje van z’n tong ligt. Blijkbaar heeft hij als collega nog enige plicht tot behoedzaamheid. Voor zover dat kan.

Hij grijnst vol trots. ‘Man... Ik heb het halve dorp eraan verslaafd gemaakt. Je recept heeft het goed gedaan,’ knipoogt hij en drukt het flesje in mijn handen. Ik zwijg. *Zijn al die mensen verslaafd geraakt dankzij mij? Moeten zij en hun families dezelfde ellende meemaken als in huize Volkersz? Heb ik dat op mijn geweten?*

Voor ik de auto heb gestart, zit de eerste dosis er al in. Nu naar huis. Op de snelweg stroomt de warme roes door mijn aderen en zit ik als een wilde te housen achter het stuur. Coke...? Dat zou lekker zijn nu. Zal ik Thomas nog een keer bellen voor ik naar zee ga? Het kan nu nog. Nee! Ik heb dit verlot alweer achthonderd euro uitgegeven aan die troep. Het is genoeg geweest. De innerlijke tweestrijd houdt aan. Ik verlies het gevecht en bel Thomas. Die reageert enthousiast op mijn komst. Hij zit alleen wel thuis zonder geld en met een lege koelkast. Dat ik het even weet. Dan trakteer ik nog maar een keer. Inmiddels is Virgil van de menukaart verdwenen. Hij is verraden. Nota bene door een oude vriend van Frits. Hij haalde er vijf jaar lang elke dag een gram. Toen hij er helemaal aan onderdoor was gegaan, heeft hij bij zijn vader moeten aankloppen voor inwoning. Zijn vader eiste als voorwaarde dat hij zijn dealer zou aangeven bij de politie.

‘Daar zal hij niet zomaar mee wegkomen?’ vroeg ik Frits.

Frits had al over de represaille vernomen. ‘Die wordt door zijn knieschijven geschoten.’

Van Frits hebben we een goede vervanger gekregen. Dave. 0.9 gram, 7.5 strepen voor 60 euro, altijd tot diep in de nacht beschikbaar. Een goed georganiseerd netwerk waar de runners vanuit de centrale worden aangestuurd. Ze leveren overal. Voor de deuren van ziekenhuizen aan chirurgen, tot aan de advocatenkantoren.

Als bij Thomas thuis tegen twaalven het laatste lijntje in zicht is, komt het onvermijdelijke dilemma. Ga ik naar huis of gaan we bellen om m'n paranoïde geestesgesteldheid opnieuw te verdoven? ‘Ik denk dat ik zo naar huis ga,’ zucht ik.

Thomas kijkt me stomverbaasd aan. ‘Waarom nu al? Het is net zo gezellig.’

Ja, dat is het altijd. ‘Ik heb morgenochtend om tien uur een gesprek met m'n hulpverlener bij de verslavingszorg en moet nog tweeënhalve uur rijden.’

‘Bij de verslavingszorg?’ lacht hij spottend. ‘Je moet jezelf eens zien nu.’

Hij heeft gelijk. Eigenlijk is het te hypocriet voor woorden. Eerst mezelf compleet van de kaart snuiven en vervolgens een zielig verhaal ophangen dat ik mezelf weer niet onder controle heb weten te houden. ‘Oké, laten we nog maar een keer bellen dan.’

Dave neemt niet op. Zelfs niet na vier keer. Phoe, *saved by the bell*. Al is het wel een unicum op dit tijdstip. Het zou me niets verbazen als hij hetzelfde denkt als Raymond. Ook in deze dealer zie ik nog een stukje menselijkheid.

Om twee uur ’s nachts rijd ik weg en stop onderweg bij een tankstation in de buurt van Lelystad. Daar graaf ik een kuiltje tussen de bomen, leg mijn fles erin en bedek het met wat bladeren. Ondertussen verheug ik me op een pakketje slaappillen, dat als het goed is in de brievenbus zal liggen. Bij thuiskomst wordt mijn hoop bevestigd. Ik pak het doosje oxazepam van 50 mg en druk er twee pillen uit. De bromazepam van 6 mg laat ik nog maar even dicht. Tijd om de onrust uit m’n lijf te verjagen.

Maar de onrust zakt niet weg.

Driftig tik ik nog een G’tje achterover. Voor ik naar bed ga, rook ik een laatste peuk in de tuin. Plots begin ik spastische bewegingen te maken. Niet veel later lig ik op de grond als een bezetene om me heen te trappen. In de schaarse en korte momentjes van terugkerend bewustzijn lukt het me niet deze ongecontroleerde stuiptrekkingen te bedwingen. Wanneer ik eindelijk een moment vind waarop ik de kracht heb mezelf uit deze waan te halen, sta ik op. Geschokt vraag ik mezelf af wat ik allemaal aan het doen was.

Nog één sigaret en dan ga ik echt slapen. Weer verlies ik mijn bewustzijn. Na een uur word ik wakker en heb ik het stervenskoud. Ik lig met alleen een T-shirt en boxershort aan buiten op de koude stoeptegels. Zodra ik op wil staan, schiet er een helse pijn door mijn voet. Al schreeuwend hinkel ik richting mijn slaapkamer. Als ik in bed lig, verga ik van de pijn. Slapen kan ik op deze manier wel vergeten. Wanhopig kijk ik mijn kamer in, terwijl ik denk aan het nog te voeren telefoongesprek. Er zit niks anders op dan mezelf in slaap te krijgen met de fles. Als ik twee uur later wakker word, is de pijn iets gezakt. Genoeg gezakt om mijn hulpverlener in te lichten dat ik mijn enkel verstuikt heb en niet kan

komen. Ze vindt het niet erg. Ik kan contact opnemen als ik weer een nieuwe afspraak wil maken.

Woensdagochtend half negen. Ik krijg een sms van mijn moeder hoe het met me gaat. Ik neem mezelf voor eens open te zijn en antwoord dat ik met een pijnlijke enkel op de bank lig nadat ik een ongelukkig afstapje van de trap heb gemaakt. Met een pizza op schoot plof ik languit op de bank voor de tv. Dan breek ik de bromazepam aan.