

Dag	0	0	0
-----	---	---	---

ER MOET IETS VERANDEREN

Gemeten op een schaal van één tot tien blijft vandaag ergens steken rond de min vijf.

Het is zondag, dus ik heb uiteraard een kater. Maar dit is de zondag na mijn verjaardagsfeestje, dus de kater van vandaag is een heel speciale. Een knoeperd. Een kampioen.

Mijn hersenen lijken te zijn gekrompen tot het formaat van een knikker, en die knikker stuitert tegen de binnenkant van mijn schedel als een balletje in een flipperkast. Ik zweet alcohol en verdrink in opeenvolgende golven van misselijkheid. In de keuken blijf ik me vastklampen aan het aanrecht als een wanhopige zeeman aan een reddingsboot. Geen goed idee, want nu zie ik steeds de weerspiegeling van mijn grijze, opgezwollen gezicht in het gepolijste granieten aanrechtblad. Help.

Zelfs op een goede dag (wat dit overduidelijk níét is) zou het geluidsniveau in mijn keuken ondraaglijk zijn. Maddie (zes jaar) speelt Minecraft en schreeuwt iets over ‘spawnen’ in een nest ‘creepers’. Kit (acht jaar) kijkt op YouTube naar iemand anders die Minecraft speelt (en ik ben er vrij zeker van dat diegene zojuist een ongepast woord heeft gebruikt) en Evie (elf jaar) oefent toonladders op haar klarinet.

Elke keer als Evie een mineurtoonladder speelt, huilt de hond alsof hij sterft (het is een gevoelig typje). Ik zou het liefst tegen Evie willen schreeuwen dat ze dat klóte-instrument nu weg moet leggen, maar wat voor moeder schreeuwt nu tegen een kind dat vrijwillig haar toonladders oefent?

Net wanneer ik denk dat het niet erger kan (altijd een slecht idee), gaat de deurbel. Ik heb mijn nachtpon nog aan en geloof me, dat is niet het soort kledingstuk waarin je gezien wilt worden, zelfs niet door Jehova's getuigen of de man die de gasmeterstand komt opnemen.

Ik doe het enige verstandige en duik omlaag naast de keukenkastjes, uit het zicht van het raam. Nu kan mijn onwelkome bezoeker niet alleen zien hoe er drie kinderen zonder ouderlijk toezicht in mijn keuken lijken te zitten, hij kan ze ook horen roepen: 'MAMA! WAAROM ZIT JE OP DE GROND?!?'

Terwijl ik daar zit te wachten tot wie er dan ook voor de deur staat het opgeeft en hopelijk niet naar de kinderbescherming belt, ben ik me ervan bewust dat de rationele reactie nu zou zijn om te zweren de komende dagen geen druppel meer te drinken. Misschien zelfs de komende weken. Ik moet de kwaaië stoffen eruit zweten en mijn vochtgehalte op peil brengen. Maar ik weet ook dat een borrel het enige is waardoor ik me nu beter zal voelen.

Vanuit mijn gehurkte positie kijk ik op de keukenklok. Is die kapót? Het is nauwelijks later dan de vorige keer dat ik erop keek. Iets na elven. Niet drinken voor twaalf uur is een van de Regels. Want als je 's ochtends drinkt ben je een alcoholist, niet-waar? Maar na twaalfven, vooral in het weekend, is het helemaal prima. Dat weet iedereen.

Ik doe de kast open en reik achter de doosjes met Rice Krispies en Weetabix (ontbijtgranen met chocola komen mijn huis

niet in, want ik ben een Goede Moeder, meestal) om de flessen drank te onderzoeken. Er staat een fles rood met nog twee vingers erin. Niets voor mij om een fles niet leeg te drinken. Zeker in slaap gevallen (bewusteloos) voordat ik hem ophad. Joepie! Dit is een Teken. Die wijn staat daar niet voor niets. Hij zegt: ‘Drink me!’ als in een *Alice in Wonderland* voor boven de acht-tien.

Maar ik kan de wijn onmogelijk in een glas schenken. Mijn kinderen zijn er aardig aan gewend dat mama permanent een glas wijn aan haar hand heeft vastgeklonken, maar ook zij zullen er om elf uur ’s ochtends van opkijken. Ik pak dus een mok en schenk het staartje uit de fles erin.

Luttele minuten nadat ik de wijn achterover heb geslagen, neemt het gebonk in mijn hoofd af tot een rustiger gezoem. Dan kijk ik naar de mok in mijn hand en zie wat erop staat:

DE BESTE MAMA VAN DE WERELD

Ik haat mezelf.

Er moet iets veranderen.

Eerlijk gezegd weet ik al een paar jaar dat het mis is. Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst een hele dag niet heb gedronken. Op een normale werkdag drink ik een groot glas wijn als ik de kinderen help met hun huiswerk. Daarna een tweede glas tijdens het koken. Dan verstop ik de (meer lege dan volle) fles achter in de kast zodat ik een nieuwe kan aanbreken wanneer John – mijn lieflijdende echtgenoot – thuiskomt, die we dan delen tijdens het avondeten. (Als ik zeg ‘delen’, bedoel ik eigenlijk dat we er allebei van drinken, maar dat ik er donders goed voor zorg dat ik meer krijg dan hij.)

Dus als ik dat allemaal bij elkaar optel (wat ik niet wil, na-

tuurlijk), kom ik op meer dan een fles wijn per dág.

En dan heb je nog het weekend. Drie hoeraatjes voor het weekend, wanneer het volledig geaccepteerd – of zelfs verplicht – is om bij de lunch te drinken. En meestal heb je ook nog wel een sociale verplichting. Dus op een zaterdag of een zondag (maar waarschijnlijk op beide) werk ik met gemak twee flessen weg.

O god. Ik drink negen tot tien flessen wijn per week. Nu ben ik een expert in met mijn ogen dicht en mijn vingers in mijn oren ‘lalalala’ roepen als iemand over aanbevolen dagelijkse hoeveelheden begint, maar zelfs ik weet dat dit veel te veel is. Rond de honderd glazen. De laatste keer dat ik werd ondervraagd door een dokter biechtte ik er veertien op. Maar ze weten toch wel dat we allemaal liegen?

Dit moet afgelopen zijn.

Ik neem mezelf eens goed onder de loep. Ik ben 46, maar ik ben er vrij zeker van dat ik er ouder uitzie. Ik ben verslonsd. Ik ben het soort vrouw dat mijn moeder zou omschrijven (en dat doet ze ook) als ‘iemand die zichzelf heeft verwaarloosd’. Ik weeg ruim twaalf kilo te veel, en het overgrote deel van die kilo’s zit op mijn buik. Als ik rechtop sta en naar beneden kijk kan ik mijn voeten niet zien! Ik heb een hekel gekregen aan de bus nemen omdat mensen dan opstaan om me hun zitplaats aan te bieden. Een vriendje van Maddie vroeg me ten overstaan van een groep andere moeders naar de ‘baby in mijn buik’. Ik antwoordde met opeengeklemd kaken dat het eigenlijk gebak was. Hij keek me vol afgrijzen aan. Misschien denkt hij nu dat ik een enorme bosbessenmuffin ga baren.

Slapen is ook zoiets. Ik val best gemakkelijk in slaap. Te gemakkelijk, eigenlijk. Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst het einde van een film heb gezien. Meestal lig ik voor die tijd al bewusteloos op de bank. Maar dan word ik om drie uur wak-

ker, woelend, alcohol zwetend en boos op mezelf. Meestal lukt het me om tegen zessen weer in slaap te vallen, vlak voordat de wekker gaat.

En dan heb je nog de wijnheks. Dat is het koosnaampje dat ik heb bedacht voor de stem die nu permanent in mijn hoofd woont en elk goed voornemen vernietigt door te fluisteren: ‘Kijk! Er zit nog maar een klein beetje in de fles. Dat kun je net zo goed opdrinken, anders bederft het!’ Of: ‘Ze heeft een véél groter glas voor zichzelf ingeschonken dan voor jou. Schenk nog maar wat bij als niemand kijkt.’ De wijnheks is groot fan van het begrip ‘tijd voor jezelf’. ‘Het is pas vijf uur, maar je hebt een zware dag achter de rug. Je bent de hele dag rondgecommandeerd door mensen die jonger zijn dan twaalf en nu is het tijd voor de volwassenen. Je hebt het verdiend. En de dooddoener: Iedereen doet het...’

Ik ben continu blut, maar grappig genoeg heb ik dat nooit aan de wijn geweten. Ik heb op bijna alle andere dingen bezuinigd – uitgaan, kleren, uiterlijke verzorging – maar toch geef ik elke week nog een klein fortuin uit aan wijn, want als je chablis drinkt ben je een fijnproever en geen zuiplap. Zo is het toch?

Welk voorbeeld geef ik mijn kinderen? Ik wil niet dat ze opgroeien met het idee dat alle volwassenen emmers drank nodig hebben om het dagelijks leven aan te kunnen. Vorige week nog, toen ik Maddie ging ophalen van school, nam haar lerares me apart en zei: ‘Ik moet je iets grappigs vertellen! Ik hoorde Maddie lezen en het boek heette *Een kopje thee*. Ik vroeg: “Houdt mama ook van thee?” en toen antwoordde ze: “O, nee hoor. Mama houdt van wijn!” Ha! Ha! Ha!’

‘Ha! Ha! Ha!’ echode ik met een gemaakte glimlach op mijn gezicht, maar vanbinnen ging ik een beetje dood.

Het voelt alsof mijn hele leven in een fles sauvignon blanc is

verdwenen. Vroeger was ik heel flink, heel ambitieus en optimistisch. Op mijn negentiende heb ik maanden in mijn eentje door het Verre Oosten getrokken, op mijn dertigste zat ik al in het bestuur van een groot reclamebureau. Maar nu ben ik continu angstig. En de drank – die trouwe metgezel die me eerst het gevoel gaf onoverwinnelijk te zijn en de ergste zenuwen wegnam – maakt het volgens mij alleen maar erger.

De voor de hand liggende oplossing is minderen, gewoon verstandig en met mate drinken. Maar dat probeer ik al jaren. Ik heb *Dry January* gedaan. (Nou ja, een groot deel daarvan. Ik begon iets later en stopte iets eerder.) Ik heb *Sober September* gedaan. Elke keer als ik het een poosje zonder alcohol red, weet ik zeker dat ik ben ‘gerekalibreerd’, dat ik het licht heb gezien en dat mijn relatie met drank helemaal is veranderd: vanaf nu hebben we een gezonde en goede verstandhouding. Maar net als iedere geweldadige partner knokt de drank keihard terug en ben ik binnen een paar weken weer op het punt waar ik begon, of nóg verder van huis.

Ik heb geprobeerd om alleen in de weekenden te drinken (maar de weekenden begonnen op donderdag en eindigden op dinsdag). Ik heb geprobeerd alleen te drinken bij het uitgaan (en kwam erachter dat ik heel vaak uitging). Ik probeerde een tijdje alleen maar bier te drinken (want dat is geen echte drank) en elk glas drank af te wisselen met een glas water.

Niets werkt. Hoewel ik mezelf zie als sterk en vastberaden, ben ik totaal niet in staat om mijn goede voornemens langer dan een paar weken vol te houden.

Dus ik moet helemaal stoppen met drinken. Misschien niet voor altijd (‘altijd’ kan ik nog niet bevatten), maar toch ten minste tot in de nabije toekomst. De mok die ik nu in mijn hand heb, is dus mijn laatste. Morgen is dag 1.

Kun je leven zonder drank in een wereld waar je op een speelafpraakje van je kinderen eerder een glas wijn krijgt aangeboden dan een kop thee? Waarin Facebook vol staat met verwijzingen naar borreltijd? Waarin elke sociale gelegenheid wordt aangedreven door liters drank? Is er léven na de wijn?

Daar zal ik gauw genoeg achter komen...

Dag	0	0	1
-----	---	---	---

HOE HEEFT HET ZOVER KUNNEN KOMEN?

Het is de schuld van Bridget Jones. En niet alleen Bridget, maar ook die meiden van *Sex and the City* hebben een flinke bijdrage geleverd met die cosmopolitans van ze, evenals Patsy en Edina van *Absolutely Fabulous* door continu flessen Bollinger open te rukken. (Blijkbaar wil ik mezélf niet de schuld geven van het feit dat ik een treurige zuiplap van middelbare leeftijd ben geworden die nu moet nadenken over een leven zonder drank.)

Ik zag Bridget Jones niet als een karikatuur, maar als een rolmodel. Ik was dol op al haar neuroses, gebreken en oma-onderbroeken. Ik was gek op haar humor en op de manier waarop ze zich door al het 'emotionele gekloot' heen sloeg, en ik vond het heerlijk dat ze at als een normale vrouw, rookte als een schoorsteen en dronk als een ketter.

Ik was dol op Bridget omdat ik zelf bijna Bridget wás. Ik leek zelfs zó op haar dat de BBC me belde toen ze voor een documentaire op zoek waren naar 'echte Bridget Jonesen'. Schoorvoetend stemde ik in met deelname aan een klein onderdeel van de film: een diner voor vrijgezelle vrouwen. Toen ik samen met zeven andere singles aankwam in het restaurant in Chelsea waar we

moesten zijn, kregen we te horen dat de filmcrew nog even bezig was met spullen opstellen, ‘maar ga vooral naar de bar, de drank is gratis’. Dat hoefde je mij geen twee keer te vertellen. Een uur later, zenuwachtig en vol met alcohol op lege magen, waren we allemaal teut. Althans, ik wel.

Heldhaftig probeerde ik toen op te komen voor het recht van een vrouw om single én gelukkig te zijn. Zwaaiend met mijn wijnglas verkondigde ik: ‘Luister, ik heb een fantastische baan, een supercoole auto en ik heb mijn appartement zelf gekocht. Waarom zou ik dan in godsnaam nog een man nodig hebben?’ Zo, die zat. Dacht ik.

Ik had niet verwacht dat er ook echt iemand naar de documentaire zou kijken. Mijn vrienden hadden het allemaal veel te druk met werken en feesten om op een donderdagavond binnen te blijven om tv te kijken. (En dit was nog vóór de tijd van digitale tv en Uitzending Gemist. Je moest helemaal een tijd instellen op je videorecorder, en dat was veel te veel gedoe.) Dus je kunt je mijn afgrijzen voorstellen toen de BBC een HELE WEEK op prime-time een trailer uitzond met maar één persoon in de hoofdrol: ik. Daar stond ik, enigszins aangeschoten, en ik zei: ‘Luister. Ik heb een fantastische baan, een supercoole auto en ik heb mijn appartement zelf gekocht.’ En daarna kapte een ernstige, mannelijke commentaarstem me af en zei: ‘Waarom kunnen deze vrouwen dan niet krijgen wat ze éígenlijk willen: EEN MAN?’

Iedereen heeft het gezien. Iedereen zag hoe ik de vrouwenemancipatie onderuithaalde en werd weggezet als onvolledig.

En toch bleef ik van Bridget houden. Zij gaf ons immers een excuus om te veel te drinken. Dankzij haar was het cool om je samen met je vriendinnen vol te laten lopen met chardonnay. Door haar was in je eentje drinken terwijl je vals meezingt met powerballads bon ton geworden.

Destijds, in de jaren negentig, zagen we drinken als onze plicht als goede feministen. Het was de tijd van wilde meiden die niet wilden onderdoen voor de jongens en ze het liefst versloegen op hun eigen terrein. Drankenproducenten zagen dat en speelden erop in door vrouwvriendelijke wijnbars te openen, met zacht licht, verfijnde menu's op schoolborden en wijn in glazen van 250 milliliter (een derde van een fles). Drinken was zowel onderdeel van de werk- als van de vrijetijdscultuur. Sterker nog, bij het creatieve bedrijf waar ik werkte hadden we een bar OP KANTOOR waar een groot deel van het netwerken plaatsvond. Daarnaast kreeg ik een enorm bedrag aan onkostenvergoeding dat bedoeld was om mijn team en mijn klanten te trakteren op drank en diners.

Ik dacht dat ik wel zou stoppen met overvloedig drinken als ik zou trouwen en kinderen zou krijgen, maar ik was van de generatie die steeds te horen had gekregen dat we overal in konden slagen. Dus probeerde ik alle ballen hoog te houden – de topbaan én de kleine kinderen – zonder dat ik een vrouw thuis had zitten die het reilen en zeilen daar voor haar rekening nam. Dan stond ik een poepluier te verschonen terwijl ik aan de telefoon was met mijn financieel directeur. Ik sloeg de ouderavonden over zodat ik kon worden uitgescholden door veeleisende klanten en humeurige creatief directeuren. Ik snelde naar huis na een idioot drukke dag en moest meteen omschakelen naar de kalme blijemoedermodus om *De Gruffalo* voor te lezen aan mijn kindjes. Alleen buitensporige hoeveelheden drank hielpen me om te switchen van de ene rol naar de andere en boden ontspanning na de onvermijdelijke stress en de wetenschap dat ik – voor het eerst van mijn leven – nérgens in slaagde.

Ik kreeg in de gaten dat ik doordraaide. Als ik op mijn werk was, was mijn hart bij mijn kinderen. Als ik bij mijn kinderen

was, zat mijn hoofd vol met werk. Daarnaast gaf ik een fors deel van mijn salaris uit aan een nanny, zodat zij de taak kon uitvoeren die ik dolgraag zélf wilde vervullen. De tijd vloog voorbij in een wervelwind van gemiste deadlines en gemiste melktanden. Ik kon het niet verdragen dat ik geen deel uitmaakte van de jeugd van mijn kinderen.

Dus toen de derde werd geboren, stopte ik eindelijk met de moordende carrièrezucht om de Ideale Moeder te worden. Mijn huis zou een gelukkig thuis worden vol versgebakken cupcakes, knutseltafels en zorgvuldig geplande speelafspraken. Wat zullen de goden hebben gelachen. Want het is natuurlijk een eer en een voorrecht om te kunnen stoppen met je werk om je ongeloflijk knappe kinderen op te voeden, maar iedereen die dat wel eens heeft gedaan weet dat het geen kinderspel is. Of juist alléén máár kinderspel, met rammelaars, knisperboekjes, bijtringen, verloren knuffels zoeken en schommels duwen tot je lamme armen hebt.

Na een jaar of twee kreeg ik het gevoel dat ik mijn identiteit kwijt was, dat ik mezelf was verloren. Ik was niet meer 'Clare de reclame-dame' of teamleider of bestuursvoorzitter. Ik werd alleen nog maar aangeduid met verwijzingen naar andere mensen: de vrouw van John, de moeder van Evie. Het was alsof ik zonder hen niet bestond. Ik verloor zelfs mijn naam, want iedereen sprak me nu aan met de achternaam van mijn man, en mijn meisjesnaam (die ik op het werk had gebruikt) werd iets uit een grijs verleden.

Ik begon me ook zorgen te maken dat ik geen goed feministisch voorbeeld was voor de kinderen. Ik weet nog dat ik naar een Moederdagviering op Maddies peuterspeelzaal ging toen ze drie jaar was. Alle trotse moeders zaten in een halve cirkel op van die piepkleine stoeltjes die zijn gemaakt voor piepkleine biljetjes,

en de kinderen vertelden ons om beurten wat ze later wilden worden.

‘Ik wil brandweerman worden!’ zei er een, en we reageerden allemaal met ‘aahhhh’. Daarna kwamen een dokter, een juf en een piloot. Ik wachtte in spanning op wat mijn kleine schat zou gaan zeggen. Eindelijk was ze aan de beurt.

‘Ik wil later een moeder worden die aan de telefoon praat en naar de sportschool gaat,’ zei ze. Ik glimlachte haar bemoedigend toe en klapte enthousiast, maar ondertussen dacht ik: *NEEEEEEE! Je gaat een medicijn voor kanker ontdekken, vrede stichten in het Midden-Oosten of een nieuwe deeltjesversneller ontwikkelen.* Goddank dachten al die moeders nu wel dat ik hartstikke fit was. Wat eigenlijk ironisch was, want ik was al maanden niet naar de sportschool geweest.

Wijn bracht me een oase van gemoedsrust, een ontsnapping aan peuters met driftbuien en de sleur van luiers verschonen en kinderliedjes zingen. Een glas wijn bracht wat pep in een speelafspraak bij een vriendin en zorgde ervoor dat ik nog pap kon zeggen als de kinderen eindelijk in bed lagen. Na een lange, afmattende dag schonk ik een flink glas chablis in en danste ik door de keuken, in de waan dat ik nog steeds hartstikke cool was.

Ik gebruikte wijn om te ontspannen, om mezelf op te pepen, om iets te vieren, om te treuren, om gezellig te doen en om wat ‘tijd voor mezelf’ te hebben. En toen brak de dag aan waarop ik me realiseerde dat ik al die dingen – ontspannen, feesten, gezellig doen – niet meer kon zónder wijn. Al mijn zelfvertrouwen was langzaam weggeëbd, tot ik dacht dat ik zonder wijn niets meer voorstelde. Zonder wijn was ik verlegen, saai en angstig, en toch wist ik dat juist de drank me – langzaam en geniepig, over een tijdsbestek van jaren – zo had gemaakt.