

Klaas Boomsma

Ren voor je leven

*Een persoonlijk boek over wat
hardlopen met jou kan doen*

2017 Prometheus Amsterdam

Voor Alexandra en Daantje

© 2017 Klaas Boomsma
Omslagontwerp Robbie Smits
Foto omslag Annemarie Dekker
Foto auteur Domin Meinema
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 3394 8

1



Just for today

‘One step at a time’, ‘Easy does it’, ‘Just for today’. Toen ik deze oneliners in Stepping Stones voor het eerst te horen kreeg, leek het me nogal vergezocht dat het oplepen van clichés mij zou helpen nuchter te zijn. Het heeft me een paar jaar gekost voordat ik het concept ‘nuchter blijven doe je met een dag tegelijk’ echt begreep. ‘Je wilt toch gewoon nooit meer drinken, dus wil ik morgen toch ook gestopt blijven?’ Wat zou het voor nut hebben net te doen of er geen morgen was?

Het behapbaar maken van het leven in herstel, daar gaat het natuurlijk om. Nooit meer drinken? Nooit meer gebruiken? Dat is onvoorstelbaar, misschien zelfs onmogelijk. Een dag niet drinken of gebruiken? Moet lukken. En wanneer de nood hoog is, kan die dag ook nog in een ochtend, in een uur of de volgende vijf minuten geknipt worden.

Beginnen met hardlopen is een haast onoverkomelijke opgave voor iemand die lang heeft stilgezeten en er conditioneel belabberd voor staat. Eerst afvallen, eerst stoppen met roken, eerst gezonder eten, eerst goede schoenen kopen. Je kunt honderd redenen verzinnen om er niet aan te beginnen en soms klinken die excuses nog aannemelijk ook. Net zoals er altijd wel een aannemelijke

reden is om het op een zuipen te zetten: liefde gevonden, liefde kwijt, sterfgeval, iets te vieren. Altijd is er wel een goede reden te verzinnen om je eraan over te geven.

Maar net als voor stoppen met roken, drinken of drugs, geldt voor hardlopen dat je het behapbaar moet maken. Die immens jeukerige stoplappen als 'one step at a time' en 'easy does it' blijken ineens parels van wijsheid te zijn. Want je hoeft niet meteen kilometers te gaan hollen en dat hoeft al helemaal niet heel hard te gaan. Of op fonkelnieuwe schoenen en gestoken in een 'Vondelparkproof', kekke outfit. Als jij vandaag 100 meter hardloopt in je ouwe joggingpak op afgetrapte sneakers, ben je onderweg. Dan ben je een hardloper. En 100 meter hardlopen; dat kan iedereen die niet invalide is.

Mijn lopen begon in Zuid-Afrika in zwemshorts en een oud t-shirt waar ik de mouwen van af had geknipt. Mijn hardloopschoenen waren bijna drie jaar oud en best afgeragd. Mijn moeder had me destijds 60 euro gegeven voor sportschoenen en ik had ze voor 30 euro gekocht bij Aktiesport. Die resterende 30 euro kon ik beter gebruiken voor boodschappen. Een deurwaarder had beslag gelegd op mijn loon, dus iets extra's was welkom. Twee keer ben ik er toen op gaan rennen. Verschrikkelijk. Na een halve kilometer was ik kapot, en na afloop was ik licht in mijn hoofd en zag ik sterretjes. Met hardlopen had ik ze dan ook niet versleten, wel met slenteren, verhuizen en schilderen.

Redenen om niet te gaan hardlopen had ik in de kliniek best kunnen verzinnen, maar daarvoor wilde ik veel te graag. Ik had enorm veel zin om fysiek aan de slag te gaan. Even geen gepraat, geen vragen van artsen, psy-

chologen, psychiaters en counselors. Het moment om te beginnen was duidelijk daar. Op de eerste ochtend had ik een paar medepatiënten bezweet de eetzaal binnen zien komen. Ze, alcoholisten en verslaafden, zagen er kerngezond uit. Dat moet ik ook gaan doen, wist ik.

Het loopje dat ik die eerste maand deed, vanuit Stepping Stones naar het eind van Long Beach en terug, was ruim 3 kilometer. Dat liep ik aan het eind van de maand vrij makkelijk en zonder onderbrekingen. Maar de eerste drie keer moest ik stoppen boven aan de trap die van het strand naar de parkeerplaats leidde. Voordat ik bij die trap was moest je na het harde, vochtige zand 100 meter mul zand doorploegen. Dat was nogal een aanslag op mijn rokerslongen – ik rookte toen al 23 jaar. Maar steeds trok ik mezelf weer op gang en jogde ik terug naar de kliniek. Dat lijden had ook wel wat. Wie calvinistisch is opgevoed, vindt al snel dat hij het lijden heeft verdiend.

In die eerste dagen in rehab leerde ik ontzettend veel. Onder meer over obsessie als eigenschap van verslaafden. Ik had nooit over mezelf gedacht als een obsessief persoon, maar tering wat was ik obsessief geweest. Geobsedeerd door drank, aandacht, geld, seks en coke. Coke, man wat werd ik daar obsessief van. In mijn laatste jaar in actieve verslaving moest ik coke hebben zodra ik iets gedronken had, en was er coke in huis, dan was ik na de eerste snuif constant bezig met hoeveel er nog was.

Om te voorkomen dat ik de ene obsessie voor de andere inruilde, mocht ik van mezelf niet iedere dag hardlopen. Om de dag, dat moest kunnen. Die tactiek heeft

er in ieder geval voor gezorgd dat ik in Zuid-Afrika geen overbelastingsblessure heb opgelopen. Het liefst zou ik wel elke dag zijn gegaan. Drie maanden lang bleef ik netjes om de dag lopen. Van een obsessie met hardlopen heeft het om-de-dagritme me trouwens niet afgehouden. Die zou later in Amsterdam in alle hevigheid toeslaan.

Onbewust had ik een trainingsschema voor mezelf gemaakt. Als je zo'n soort afspraak met jezelf maakt, is opstaan en de deur uit gaan al een stuk makkelijker. De lijnen zijn getrokken en de uitvoering is een invuloefening. Nadat je zo'n stukje een keer hebt gelopen, weet je wat je te wachten staat. Dat je die afstand de eerste keer of de eerste paar keer niet ononderbroken kan afleggen, is alleen maar prima. Dat geeft je een doel voor de volgende keer. Dan probeer je de start van de eerste wandelpauze iedere keer met een paar meter uit te stellen.

De ochtend dat ik voor het eerst het hele stuk liep zonder pauzeren en kokhalsneigingen, kan ik me nog goed herinneren. Net voordat ik de parkeerplaats op rende, zag ik een hond de naastgelegen tuin in rennen. Tenminste, ik dacht dat het een hond was. Bij iedere beweging maakte het beest een geluid alsof het een takkenbos met zich meesleepte. 'That's a porcupine,' riep een surfer die mijn vragende blik zag. 'It's chasing birds,' voegde de langharige, in wetsuit gehulde Afrikaner eraan toe. Wat voelde ik me rijk toen ik verder het strand op liep. Boven de oceaan hing een watermist. Surfers lagen op hun boards in de ijsskoude zee. Die ochtend had het me flink moeite gekost om om

5:45 uur mijn bed uit te komen. Nu werd ik daar dik voor beloond.

Die prachtige ochtenden in Zuid-Afrika en de aanwezigheid van een strand om over te rennen, maakten het makkelijker om uit bed te komen en van mijn nieuwe liefde een gewoonte te maken. Daarnaast was het prettig om iets fysieks te doen, iets om 'uit mijn hoofd te raken', zoals dat in therapeutische termen heet.

Mijn brein draaide overuren. De mist in mijn hoofd trok op nu ik mezelf niet benevelde. Als ik dacht aan moeilijke dingen zoals waar ik moest wonen als ik thuiskwam of aan de rechtszaak die boven mijn hoofd hing, kon ik niet wegvlugten in drank of drugs. Ik moest het leven nuchter onder ogen komen. En tegelijkertijd moest ik de gevoelens die dat opriep bespreken in de groep of één op één met mijn counselor. Ik deelde een slaapkamer, inclusief badkamer en wc met een andere Nederlander. In de kliniek waren we toen ik binnenkwam met 25 patiënten en op het hoogtepunt met 30. Alleen op de wc en onder de douche was ik alleen.

Heel af en toe ging er in die eerste maand iemand met me mee lopen, maar acht van de tien keer ging ik alleen. Even geen gepraat en na een paar honderd meter stopte vaak ook het denken. Alleen nog voetstappen en ademhaling. Gedachten die komen en gaan als een windvlaag, gedachten waar niets mee gedaan hoeft te worden. Tijdens het hardlopen voelde ik me bevrijd van het ongemak en de zelfbewustheid die ik in gezelschap voelde. Hardlopen is bij uitstek een sport voor introverten en buitenbeentjes, piekeraars en stille genieters.

Sinds de middelbare school was ik gewend om zo

lang mogelijk in bed te blijven liggen. Ik hield net genoeg tijd over om te douchen en voor een boterham en een kop thee – vanaf mijn negentiende was dat koffie en een peuk. Het programma in de kliniek begon om 7:30 uur. Het gros van mijn medepatiënten bleef tot 7:15 uur liggen, rookte dan een peuk, dronk cafeïnevrije koffie en schoof aan. Om te kunnen hardlopen moest ik mijn gewoonte doorbreken en anderhalf uur bedtijd opofferen.

Dat roken! Daar wilde ik ook zo graag mee stoppen. We mochten in Stepping Stones een paar keer per week snoep, sigaretten en toiletartikelen bestellen bij de supermarkt aan de overkant van de straat. Zelf mochten we geen geld in bezit hebben en sowieso niet naar winkels. Toen op een dag mijn bestelde sigaretten niet waren geleverd, vatte ik dat op als het sein om te stoppen. Drie dagen hield ik het vol. Drie dagen waarin ik voortdurend aan roken dacht.

Iedere week kwam er een spreker van buiten de kliniek om te vertellen over zijn herstel. Op die derde dag kwam er een Engelsman spreken die al tien jaar nuchter was. Hij zag eruit alsof hij vanuit Kaapstad was komen rennen. Kernegezond en sportief. Hij vertelde hoe hij zichzelf het stoppen met roken cadeau had gedaan toen hij een jaar nuchter was. Vlak na zijn praatje rookte ik weer een sigaret. Stoppen zou ik als ik een jaar nuchter was. Dat onderdeel van mijn dagelijkse patroon kon ik nog niet veranderen.

Het vroege opstaan daarentegen kostte me verdomd weinig moeite. Aangekomen in Zuid-Afrika stond ik open voor veranderingen op alle fronten. Ik was zo klaar

met wat ik samenvatte als 'het gezeik'. De problemen die ik steeds veroorzaakte, het schuldgevoel waarmee ik daardoor rondliep en de schaamte die het met zich meebracht. Daar zou ik mee afrekenen. Stoppen met drinken, stoppen met drugs gebruiken. Ik wilde voortaan eerlijk zijn. Delen wat er in me omging. Stilte toelaten. Niet voortdurend zoeken naar bevestiging. Geen *people pleasing*. Niet uitstellen tot morgen. En morgen. En morgen. Iets eindelijk eens volhouden.

Sinds ik niet meer drink kan ik dat. Vanaf eind november 2011 is er geen week meer geweest waarin ik niet heb gesport. Het lijkt erop dat ik in het hardlopen iets heb gevonden wat fundamenteel bij me past. Dat moet wel zo zijn, het is de enige verklaring voor mijn onmiddellijke en totale liefde voor het lopen. Intrinsieke motivatie. Zeker in Zuid-Afrika kon ik er 's avonds al naar uitzien dat ik de volgende dag in de ochtendzon langs de kust zou lopen. Vijf jaar later heb ik dat gevoel op zaterdagavond nog steeds als ik denk aan de volgende dag waarop ik uren aan het lopen zal zijn. Onverminderd.

In de laatste week van mijn verblijf in Stepping Stones kwam er een hardloper in de groep. Een Vlaming. Met mijn Belgische lotgenoot liep ik voor het eerst verder dan mijn gebruikelijke stukje op en neer langs Long Beach. Voorbij de rotsen, door een stuk mul zand liepen we naar Noordhoek Beach. Een breed, bijna wit strand dat eindigt aan de voet van Chapman's Peak. Wat een avontuur. Bij terugkomst bleken we 8 kilometer gelopen te hebben. Dat gaf twee dagen spierpijn, maar steeds als ik de spieren in mijn benen voelde, juichte ik.

Als jongetje van 13 jaar had ik meegedaan aan twee 10 kilometerlopen in Leeuwarden en omgeving. Samen met Arie en een paar vriendjes. Ik kan me niet herinneren hoe wij, voetballertjes, er ineens bij kwamen om te gaan hardlopen. En nog best ver ook. Ik had er best plezier in. Uiteindelijk liep ik er twee met mijn broer en zijn vrienden, eentje in Sint Annaparochie met een ander vriendje en nog een keer 10 kilometer tijdens een sponsorloop met school. Maar hardlopen was geen sport waar je ‘op ging’, zoals voetbal en basketbal. Na die korte hardloophype was het dan ook weer gedaan.

Als ik later op feestjes iemand sprak die hardliep, vertelde ik graag dat ik als kind 5 kilometer in 21 minuten en 10 kilometer in drie kwartier liep. Als een te dikke Amerikaan die opschept over zijn sportieve *high school*-carrière. Ik kon toen niet eens beginnen te bedenken dat ik het weer zou kunnen, 10 kilometer rennen. Laat staan een halve marathon, een hele of zelfs 50 kilometer. Onmogelijk dat ik zou kunnen opbrengen wat daarvoor aan training, niet drinken, niet roken en discipline nodig was.

Die 10 kilometer kunnen lopen, dat werd een missie. Op een kinderlijke manier werd dat een symbool voor het terughalen van wat er geweest was. Een Klaas die fit was en die nog geen puinhoop van zichzelf en zijn leven had gemaakt. Dat mijn ziekte een geestelijke aangelegenheid was, dat was me duidelijk. Net zoals ik wel inszag dat het herstel van die ziekte vooral in mijn hoofd moest plaatsvinden. Dat herstel was begonnen met het erkennen van mijn verslaving en het vragen om hulp.

Dat maakte alles lichter. Maar door het rennen voelde ik ook aan den lijve dat ik uit een dal klom. Ik was onderweg.