



CUT THE CRAP

LEVENSSLESSEN
VAN EEN OVERLEVER

JUAN BELKHIR
MARJOLIJN DE COCQ

Over het boek

Sociale drinker? Af en toe een pilletje, een lijntje? Of zit de verslaving dieper dan je wilt of durft te erkennen? Juan Belkhir (Tanger, 1963) was bokser, model en personal trainer en danste met de duivel. Getogen in de onderwereld van Oran, beschadigd en onthecht, raakte hij zwaar verslaafd aan drank, drugs en seks. Hij zocht de verleiding van een crimineel bestaan, raakte de bodem. Maar hij ging het gevecht aan met zichzelf en reikt met zijn ervaring nu anderen de hand als trainer en motivator. Kijk in de spiegel en doorbreek je patronen. Geen smoesjes, niet pappen en nathouden, *cut the crap*. Een inspirerend levensverhaal, opgetekend door journaliste Marjolijn de Cocq.

Quotes

‘Juans kracht is dat hij nergens omheen draait. Dat kun je hebben, of niet – er is bij hem geen tussenweg. Dat hij op deze manier heeft overleefd en overleeft maakt hem voor mij tot een heel bijzondere man. Juan is Juan.’ – Jasper Faber, fotograaf

‘Juan is een sporter in hart en nieren en een motivator bij uitstek. Hij heeft het hart op de tong, leeft op zijn gevoel en kan met zijn levenservaring het maximale uit mensen halen en ze net over het randje trekken.’ – Dennis Asahi, Asahi Sports Amsterdam

‘Juan komt binnen.’ – Nol Havens, zanger van vof de Kunst



**CUT
THE
CRAP**

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

JUAN BELKHIR
&
MARJOLIJN DE COCQ

**CUT
THE
CRAP**



INHOUD

Deel 1	<i>Dansen met de duivel</i>
	15 Glaasje cognac – intro
	18 Minou
	24 Oum Kalthoum
	30 Zeven klikjes
	36 Juanito
	42 Jamon
	49 45 dagen
	54 La Corniche
	59 You, for jeans
	65 Jasmijn
	74 Blonde Vrouw
	79 Cojones
	87 Jabadabadoe
	94 Trigger
	103 Me, myself & I
	111 Moor
	119 Historische foto's
Deel 2	<i>Voeding</i>
	145 Alarmfase 1
Deel 3	<i>Beweging</i>
	167 Level 0 (en verder)
	176 Paloma Blanca – epiloog
	183 Over Juan



'Ik kan geen kameleon meer zijn,
ik heb al mijn kleuren opgebruikt.'

Boumédiene Belkhir

Juan



*Ya rayah win msafar trouh taâya wa twali
Ch'hal nadmou laâbad el ghaflin qablak ou qabli
Ya rayah win msafar trouh taâya wa twali
Ch'hal nadmou laâbad el ghaflin qablak ou qabli*

*Ch'hal cheft al bouldan lâamrine wa lber al khali
Ch'hal dhiyaât wqat ch'hal tzid mazal ou t'khali
Ya lghayeb fi bled ennas ch'hal taâya ma tadjri
Tzid waâd el qoudra wala zmane wenta ma tedri*

*Aâlach qalbek hzine waâlach hakda ki zawali
Matdoum achadda wila btit aâlem ou aktabli
maydoumou layyam wala ydoum seghrek ou seghri
Ya hlil ou meskine li ghab saâdou ki zahri*

*Ya msafer naâtik oussaayti addiha el bakri
Chouf ma yeslah bik qbal ma tbiî ou ma techri
Ya nmayem djani khabrek ma sralek ma srali
Hakdha rad el qalb bel djbine sabhane el âali*

O jij die gaat, vanwaar vertrek je? Je weet, ooit kom je terug.
Hoeveel ongelukkigen hebben het betreurd, voor jou, voor mij?
Hoeveel landen heb je gezien, overbevolkt, hoeveel verlaten streken?
Hoeveel tijd heb je verspild?
Hoeveel ga je nog verliezen, hoeveel nalaten?
O jij die bent gegaan, je rent maar rond door het land van anderen.
Het lot en de tijd gaan hun weg, maar jij, je wenst het te negeren.

(*Al Rayah*, Dahmane El Harrachi)



DEEL 1

**DANSEN
MET
DE
DUIVEL**



GLAASJE COGNAC

INTRO

Hij zit al op het terras als ik kom aanfietsen. Gefronste blik op zijn mobieltje. Waar blijft ze, ze heeft toch niet afgeappt? God, wat haat hij die mobiele communicatie van mij. Juan is van het directe contact. Praten. Bellen. Geen vage sms'jes en WhatsAppjes om er maar vanaf te zijn.

Ik heb niet ge-sms't, ik ben precies op tijd.

En ik schrik als ik hem zie zitten. Is hij nou dikker geworden? Juan Belkhir, mijn goeroe, dikker? Hij drinkt een espresso, zie ik. En achter het kopje ligt een pakje Marlboro. Koffie, met een sigaretje. Juan is dikker, drinkt koffie. En hij róókt. Hij zal toch ook niet weer zijn gaan drinken?

Of erger?

O god nee, hij zal toch niet weer aan de coke zijn?

Hij bagatelliseert. Een paar wijntjes in de vakantie, wat cognacjes. Een terugval, ja, nou, een beetje. Maar je moet toch ook genieten? Goed gezelschap, lekker drinken, lekker zingen. Gitaar erbij. Hij weet precies hoe hij weer terug moet komen, dat besef ik toch wel? Zo mentaal sterk als hij is?

En, lacht hij zijn scheve charmeursgrijns, het is toch goed voor het boek ook? Dat de mensen zien dat het bij niemand zomaar vanzelf gaat, afkicken?

Hahaha, ja, voor het boek is het goed.

Voor het boek wel.

Ik doe alsof ik hem geloof.

Zo kijkt hij ook altijd dwars door mij heen. En zegt niets. Maar ik weet dat hij het ziet als ik heb gedronken.

Een paar wijntjes, een paar cognacjes, een paar sigaretjes. Daar was het bij gebleven. En nee, bezweert hij, geen lijntjes van dat verduivelde witte spul waardoor hij jaren langs de rand van de afgrond scheerde. Maar is hij zelf niet degene die me altijd heeft voorgehouden: verslaafde mensen zijn niet te vertrouwen? Verslaafde mensen manipuleren, ze bedriegen en ze liegen.

Juan, de beul die niet doet aan zachte heelmeesters en stinkende wonden, heeft een terugval. En hij heeft gelijk: voor dit boek is het goed. Want als hij, met al zijn overtuiging en kracht, kan terugvallen, toont dat aan dat goeroes niet bestaan. Dat niemand jouw leven voor je kan beteren. Dat moet je zelf doen.

Hooguit kan iemand je bij de hand nemen.

Daarom is het voor ons ook zo belangrijk dat dit boek er is. Daarom, denkt Juan, hebben 'de goden' hem gespaard in situaties die hij net zo goed niet had kunnen overleven. Hij zal ze vaak noemen, die goden, zoals hij ze vaak heeft aangeroepen. Die onzichtbare entiteit die hem heeft behoed voor erger. Met zijn ervaring en visie wil hij anderen de weg wijzen. Hij heeft die goden van hem iets terug te betalen.

Dit boek is een waarschuwing voor wie dreigt verslaafd te worden maar dat nog niet weet. Voor de bungeejumpers op wie de afgrond grote aantrekkingskracht heeft maar die niet durven of willen erkennen dat ze verslaafd zijn.

En voor diegenen die in de spiegel durven kijken en iemand zien die ze niet willen zien, is dit boek een handreiking. Wie durft te erkennen dat hij of zij verslaafd is en daar wat aan wil doen, moet beseffen dat verslaving altijd op de loer

blijft liggen. Dat er een haast niet te verjagen duiveltje op je schouder zit dat je het venijn in de oren zal sissen. Eéntje, ééntje maar. Of een paar. Kan best.

Kan niet. Je bent je hele verdere leven op de vlucht voor de verleiding. Het is dansen met de duivel. Leven tussen hemel en hel.

Dit boek gaat over Chivas Regal. Over veel, heel veel drank. Dit boek gaat over coke, heel veel coke. Over criminaliteit. Over seks, ook. Want dit is het levensverhaal van Juan, met al zijn diepte- en hoogtepunten. Het is geen Nijntje. En nou, oké, laat het negennegentig procent van zijn leven zijn, die ene procent blijft van hem. Daarmee beschermt hij zichzelf en anderen.

Maar het gaat over meer dan hoe hij verslaafd is geraakt aan drank en coke. Voor zijn drugs kun je een verslaving naar keuze invullen. Maar waar komt die verslaving vandaan? Waar loop je voor weg?

Wat probeer je te verdoven of uit te bannen?

Dit is geen methode die iets belooft. Een wegwijzer. Zonder pappen en nathouden, zonder smoesjes en gedraai, geen illusies, geen garantie op succes. We hebben stof in onze ogen en hebben iemand nodig die het wegblaast.

Dat is Juan: *cut the crap*.

MINOU

Het begon met die kat. Minou, de muizenvreetster van de bioscoop. Wit was ze, zo mooi, en ze begon hem te volgen. Hem, Juanito, zeven jaar oud. Maar mee naar binnen mocht ze niet. Ze was onrein want ze leefde van ratten en muizen. Zo was dat in Oran, de stad waar hij opgroeide. Zelfs toen ze sleets werd, hem nodig had, mocht het niet. Ook niet toen zijn vader net was gestorven en hij háár nodig had. Hij zag haar aftakelen, nog meer aftakelen. En toen vond hij haar dood, haar lijfje vol maden, in een kruipruimte. De schuld van zijn broers, vond hij, omdat ze haar het huis uit hadden gegooid toen ze ontdekten dat ze bij hem sliep. Zijn broers. Hij heeft het misschien niet bewust zo gedacht, maar het was op dat moment dat hij afscheid nam van zijn hele familie.

Ja dat kan; een jongetje van zeven, misschien net acht. Híj kon dat.

Zoals hij zich had gehecht aan die kat, zou hij zich nooit meer hechten. Aan niemand.

Hij liep naar de begraafplaats, met een gat in zijn hart. Ging er onder een boom zitten. Leuk jochie om te zien, als hij de foto's van toen bekijkt.

Vrouwen spraken hem aan. Waar woon je? Ik ben niet van hier. Heb je familie? Nee. Uit machteloosheid, uit protest, maar het is het gevoel dat hij de rest van zijn leven heeft megedragen.

Zijn vader dood. Die kat dood.

Hij zou zich niet hechten, zou zich niet binden.

Nooit meer.

Maar als hij nu, meer dan veertig jaar later, over toen praat, worden zijn ogen zwart. Die arme moeder van hem. Negen kinderen, vier meisjes, vijf jongens. Dat gewonde jochie onder die boom, de jongste, de benjamin. Misschien komt het doordat zijn gevoel weer opengaat nu hij niet meer drinkt, geen drugs meer gebruikt.

Zijn broers hadden hem al eerder verlinkt.

Hij werkte als hulpje bij een banketbakker, zo klein als hij was. Een patissier, dat vond hij leuk. En hij had een vriendinnetje gehad, dat soms op bezoek kwam bij haar tante in hun straat. Hij zong voor haar, en hij bracht gebakjes voor haar mee die ze samen opaten. Een van zijn broers was jaloers, vond dat meisje ook leuk. Dus waarschuwden ze zijn moeder en haar tante. Nooit heeft hij haar teruggezien.

Nooit, besloot hij daar onder die boom, zou hij het gevoel dat hij met die kat had meer toelaten, nooit zou hij meer met iemand een verbintenis aangaan. Hij vertrouwde niemand meer, wie emotie van hem wil moet heel lang bewijzen dat hij of zij dat waard is.

Maar nu leert hij weer voelen.

Voelen is gevaarlijk.

Voor het eerst sinds al die jaren heeft hij weer contact gehad met zijn zus. Skypen met Algerije. Zijn familie wil dat hij komt. Bijna had hij zijn klanten afgebeld, zijn geld bijeengeschrapt en een ticket gekocht.

Maar toch maar niet, nog niet. Hij is er nog niet aan toe. Zij zijn daar gebleven, hij is een andere weg gegaan.

Dat witte engeltje op zijn rechterschouder moet opgewassen

blijven tegen dat sissende zwarte duiveltje op de linker, dat hem verdoving voorhoudt. De roes waarin je niks hoeft te voelen.

Het is Lien die het verhaal losmaakt. Lientje, het witte katje van mijn dochter, dat schaamteloos tegen hem aan vrijt en over zijn sporttassen kruipt. Juan zit aan mijn eettafel, hij lijkt te groot voor mijn huis, te groot voor mijn koffiekopjes. Zijn stem is te hard. Hij is te veel Juan.

Juan hoort buiten, als beul van mijn bootcamp. Hij hoort op de kades van Amsterdam, waar hij ons, zijn team, de trap van museum NEMO op en af jaagt.

Klachten?

Nog een keer, maar dan met een van de anderen op je rug. Ja Marjolijn; twee meter Dirk-Jan, kun je best.

Hij hoort in de parken van de stad, waar hij ons met boomstammen laat gooien en laat boksen tegen de wind. Met zijn aansporingen in een Nederlands waar alle talen van de wereld doorheen komen. Kom op, begrijpen jullie me niet, moet ik soms een LOI-cursus volgen?

Ja, denk ik dan, als ik onder de modder door het zompige veldje tijger, lul, doe jij nou maar eens een LOI-cursus, goed idee en hou je bek.

Maar ik tijger wel. En dat kon ik een jaar geleden niet.

Hij past niet in de sportscholen waar hij als personal trainer werkt, Juan. Hij past niet in een sfeer waar het gaat om mooie lijven, snel geld verdienen aan klanten, de wereld van trainen om te showen. De wereld van 'haaaai schat hoe gaat het?', en 'doeidoei, tot de volgende keer'.

Als Juan je traint, gaat hij verder dan dat lichaam. Hij kijkt naar jou, wil je doorzien. En hij wil aan je overdragen wat

hem zo aan het hart gaat. Het staat op een van zijn tassen gedrukt, de tekst die eigenlijk zijn motto zo goed weergeeft: *cut the crap*.

Blijf van de rotzooi af.

En ook: verkoop geen smoesjes. Niet aan anderen, maar vooral ook niet aan jezelf.

Niet iedereen kan hem hebben, met zijn intensiteit, zijn aanwezigheid in je leven als je hem daar toelaat. Sommige mensen lopen hard voor hem weg. Anderen geven murw gebeukt op. Hij weet het, beseft het, maar kan niet anders: voor sommigen is Juan *too much*.

Maar wie zijn aanpak durft te ondergaan, wint een wereld. Het begon met de bootcamphype, een paar jaar geleden. Overal door het land doken ze op, de trainingen op militaire leest, in de buitenlucht, overgewaaid uit Amerika. In veel gevallen niet meer dan een grasveldje vol lycra en een beetje aerobics in de openlucht. Maar soms ook echt een aanspraak op oerkracht en doorzettingsvermogen.

Juan ging, voor een Amsterdamse sportschool, zo'n bootcamp geven. Aan de sporters die daarvóór altijd binnen in het zaaltje of op de lopende band trainden, maar toen nog niet wisten wat écht zweten was.

Het begon met een man of tien, er traden de nodige wisselingen op. En toen Juan met veel geraas en gedonder definitief de deuren van de sportschool achter zich dichttrok, bleef er een harde kern over van vijf, die ook in striemende regen, storm of sneeuw zaterdagochtend héél vroeg kwam opdagen. Die bereid was zich te laten drillen en zich – in meer of mindere mate – te onderwerpen aan Juans methodiek.

Beloning: een slokje grassap. Een blokje rauwe cacao. Ver weg van onze eerdere verslavingen: wodka, coke, suiker.

Want dat was toch voor de meesten van ons de reden om bij Juan aan te haken. Juan, die geen geheim maakte van zijn ruige verleden, van zijn verslaving aan drank en drugs, waartegen hij tot op de dag van vandaag en de rest van zijn leven moet vechten.

Hij was cleaner dan clean, afgekickt op eigen kracht, maar benadrukte dat hij altijd verslaafd zou blijven. En hij keek dwars door ons heen. De piloot met het drankprobleem, de kok aan de coke, de tatoeëerder met het nachtleven, de journalist die geen maat kon houden met wat dan ook.

Wat hij wil, zegt Juan terwijl hij Lien met zijn kolenschoppen tussen haar oortjes kriebelt, is mensen een spiegel voorhouden. Het gaat hem er niet om zijn 'ego te strelen', hij wil niet dat mensen zich aan hem vastklampen alsof hij een goeroe is. Maar verslaving is een groot en grotendeels verborgen probleem.

De managers die drinken of cocaïne gebruiken om te ontspannen of te presteren. De vriendinnen en hun witte wijn. Al die mensen die zogenaamd weekenddrinkers zijn, zichzelf sociale gebruikers noemen. Of die dat misschien nu nog wel zijn maar zich niet realiseren dat ze zich bevinden in wat hij het voorgeborchte noemt.

Naar schatting twee miljoen verslaafden telt Nederland volgens het behandelingscircuit, onder wie meer dan een miljoen probleemdrinkers. Topje van de ijsberg.

Zoveel hypocrisie, zegt Juan.

Die schellen moeten van de ogen.

Hij wil zeggen, roepen, schreeuwen, erin rammen dat het anders kan. Een leven zonder. Zonder die macht der gewoonte die niet minder is dan een vlucht. En dat je daarvoor niet per se naar een Jellinek-kliniek hoeft of een

andere instantie voor verslavingszorg. Per slot van rekening ben jij degene die het moet doen, iedereen moet zelf uit zijn eigen moeras zien te komen.

En daarvoor moet je bereid zijn een reis te maken. Een *journey*, zegt Juan in zijn mengelmoes van talen, naar je eigen verleden. Zeg je vandaag: ik wil stoppen, maar val je morgen gelijk terug in je oude gedrag? Prima, zoek het lekker uit. Maar als je wilt stoppen, écht stoppen, moet je je terdege realiseren dat de ellende dan pas begint.

Want niemand weet wat jij ondergaat. Je man, je buurvrouw, of je beste vriend kan nog zo zeggen: ik voel met je mee. Maar dat is kolder.

Bullshit.

Als jij je hand boven een kaars houdt, is het jóúw hand die verbrandt. Niemand anders voelt het. Voor stoppen hoef je geen medaille te krijgen. Voor gestopt blijven wel. Want dan pas ga je met heldere geest beseffen wat je hebt gedaan.

Hij was in zijn jeugd in de hel en verruilde die voor een andere. Zijn coke, eerst zo zoet en later zo bitter. Hij joeg zichzelf naar de verdommenis. Maar je hebt een vrije keus, je geest heeft een vrije keus. Kies je voor drank of drugs, of maak je schoon schip?

De verlokking wordt er niet minder om, Juan weet het uit eigen ervaring. Hij zal altijd verslaafd blijven. Alleen gebruikt hij nu niet en hoopt dat hij dat, *insha'Allah*, ook niet meer zal doen.

Maar het gaat, zegt hij op z'n Juans, 'dag per dag'. Elke dag dat hij gezond heeft gegeten, zo puur mogelijk heeft geleefd, is er één. Elke dag dat hij een twinkeling in zijn oog heeft gehad, elke dag dat hij goed heeft gelachen. Elke dag met een gezonde geest is een medaille waard.

OUM KALTHOUM

Hij werd op 22 juni 1963 geboren in Tanger in Marokko. Maar zijn vader was Algerijns en bracht zijn gezin over naar Oran. Zijn moeder met haar negen kinderen weg van haar familie; tot de dag van vandaag krijgt hij rillingen als hij eraan denkt hoe ontheemd ze moet zijn geweest.

In Marokko, voor zover hij het zich kan herinneren, was het leven goed. Ze woonden in een groot huis met veel familie. In Algerije hadden ze grote moeite de eindjes aan elkaar te knopen.

Oran. Prachtige stad in gouden glorie, een tweede Parijs. Maar soms voelt hij weer de angst die hij daar toen heeft gevoeld. Voor hem was Oran een schouwspel van geweld en misbruik. Ze kwamen terecht in de flatblokken van Cité Perret, een no-goarea.

Hij komt, zegt Juan, uit een geslacht van *warriors*.

Zijn grootvader had tijdens de volksopstand een paar mensen neergeknald, zijn vader Franssen tijdens de onafhankelijkheidsoorlog.

Zijn vader had voor zijn land gevochten, nu keerde hij er terug.

En hij verwachtte iets.

Maar hij kwam terecht in Cité Perret, met een gezin van elf in een paar kutkamertjes. Hij moest naar zee om zijn kinderen te eten te kunnen geven. Dat gevoel van onrechtvaardigheid van zijn vader, zegt Juan, heeft hij altijd bij zich gedragen.

Later kregen ze een iets groter appartement. Zijn zussen mochten hun eigen kleren en hun eigen man kiezen. Een liberaal gezin, naar de maatstaven van toen. En toen nog, even, een hecht gezin. Respect voor elkaar, geen gedonder. Al waren zijn broers best heftige jongens, zijn vader was ze de baas.

Als hij aan zijn vader denkt, ziet hij hem als in een film: in bad, achter deuren van glas in lood, terwijl zijn moeder zijn rug wast. Dat prachtige gekleurde licht, een haast mystiek beeld. En dan de intimiteit van zijn ouders.

Juan lacht.

De mystiek werd een keer ruw doorbroken toen zijn vader, *bam*, de schotel naar hem toe keilde, dwars door een van de glazen panelen waardoor hij zijn ouders had bespied.

Je weet toch wel, zegt Juan ongeduldig als ik – kind van de Nederlandse douchegeneratie – de scène niet meteen snap: de schotel waarmee zijn moeder het water over de rug van zijn vader schepte. *Tassa*.

Een haast erotisch beeld.

Maar hij was gespot. Toen hij jaren later terugkwam in Algerije, in dat huis, was het paneel nog altijd stuk.

En hij ziet zijn vader drinkend, aan een tafeltje, muziek van cassettebandjes van Oum Kalthoum op de achtergrond. Overdag in een donkere kamer, zogenaamd uit respect voor de familie. En avonden aaneengeregen.

Zijn vader was moslim. Maar met alle respect: het beeld is dat van een fles wijn, tapas en door de week af en toe even bidden.

De verslaving werd Juan als op een dienblad aangereikt.

Zijn vader, zijn held, zijn voorbeeld.

Hij was zeeman geweest, in Oran had hij een klein bootje

waarmee hij ging vissen. De beste vangst voor thuis, de rest verkocht hij.

Juan wilde zeeman worden, net als zijn vader. Piraat, in dat jongenskoppie. Woeste baren, avontuur.

Wat je leert, ondervond Juan, kun je niet meer afleren. Je kunt er alleen mee leren leven. Je neemt de verslaving van dat dienblad af en daarna wordt het een spel waarbij je je grenzen begint te verkennen.

Hij werd wakker door de klap. De driekamerwoning, vierhoog. Om acht uur, na het eten, zat iedereen bij elkaar. Praten, breien. Juan bijna in slaap, met zijn hoofd veilig tegen de kont van zijn moeder. Dikke billen had ze. Veilige dikke billen.

En toen die klap.

Oum Kalthoum zweeg.

De kamer was leeg.

Hij ging op zoek, waar was iedereen ineens naartoe? Die trappen af, heel grote trappen. Zo voelde het voor hem, op dat moment. Een kilometer, twee kilometer.

Zoveel mensen op de binnenplaats. Tussen de benen van de mensen door probeerde hij zich een weg te banen. Die momentopname. Het voorgevoel.

Een man zei tegen hem: het is je vader.

Wat een lul, denkt hij nu, had dat jongetje bij de hand genomen. Had het hem niet laten zien. Had hem weggehaald van die verschrikkelijke plek.

Zijn vader in een plas stollend bloed. Gevallen, zeiden ze. Maar dat is voor hem steeds een vraagteken gebleven. Zijn vader, drinkend, altijd drinkend.

Als familie blijf je bij elkaar na zoiets, zorg je voor elkaar.

Zou je denken. Maar dat was maar heel even zo. Iedereen koos voor zichzelf. Bij elkaar blijven werd een gevecht.

Hij was speciaal geweest, voor zijn vader, altijd. Maar dat speciale gevoel verdween toen hij hem in die plas bloed zag liggen.

Een jongetje onder een boom op de begraafplaats. Vader dood. Kat dood. Vrouwen spraken hem aan. Waar woon je? Ik ben niet van hier. Heb je familie? Nee, zei hij. Hij zou zich niet meer hechten. Hij zou veertig jaar niet meer voelen. Voelen? Wat is dat?

De eerste gebruiker op je levenspad: het kan je vader zijn, je moeder, je man, je baas. De vriendin met wie je zo lekker aan de port gaat, kaasje erbij, nog een portje en jee, nou de laatste dan. En nog eentje.

Junkies zijn er niet alleen op de Zeedijk. Het zijn onze ouders, onze partners, onze bazen en collega's, onze vrienden. We zijn het zelf. Verslaving zit al in je genen. Natuurlijk, Juans vader was alcoholist.

Maar niemand is verslaafd, het idee alleen al. We drinken sociaal en in de weekends. Een biertje/wijntje als we van ons werk thuiskomen. Hebben we verdiend toch? Zonde van de rest van de fles, laten we die maar leegmaken.

Zorgen en verdriet, die eten we weg. O, de troost van suiker, vet en zout. We nemen een pilletje om te feesten, twee pilletjes, meer. Een lijntje om scherper te functioneren, twee lijntjes, meer.

Verslaving is als een vorm van hebzucht. Een, twee, meer. Kijk naar jezelf. Wees eerlijk tegen jezelf. Durf je je masker te laten vallen, de vicieuze cirkel te doorbreken? Dat is de uitdaging.

Je hebt een vrije wil.

En die vrije wil is iets magisch.

Juan koos voor tien jaar naar de verdommenis, hij wilde de bodem raken. Heel bewust. Na een tsunami van geweld en angst de euforie van dat witte spul. Hij had geen gevoel, dacht dat hij het daar in de afgrond van drugs en drank kon terugvinden. Maar daar was het ook niet.

En het is uit vrije wil dat hij is gestopt.

Hij liep op straat, in zijn hel. Januari, koud, alles kwijt. Vrienden gaven niet thuis. Hij vond een trappenhuis om in te zitten. Besloot hij een deur aan te kloppen om hulp.

Een blinde man deed open, liet hem binnen. Die man wist niks van hem, niet dat hij dronk, niet dat hij aan de drugs was, maar hij legde zijn hand op Juans hoofd en zei: 'Ik ga voor je bidden.'

Juan dacht: ik moet iets te drinken.

De man zei: 'Voel je niks?' Op dat moment zei hij nee. Hij was zo dronken, zo stoned. Maar nu, met zijn heldere geest, voelt hij die hand alsnog. Denkt hij: die man heeft voor mij een deur geopend.

Je kiest je eigen gezelschap, het is aan jou om te bepalen hoe je met jezelf omgaat. Het is aan jou om te zeggen: ik wil dit niet meer. Maar iedereen is hebzuchtig, en die hebzucht triggert alles. Daarom bagatelliseren we, stoppen we ons hoofd in het zand.

De blinddoek moet af.

Maar dan nog is het niet even: morgen stop ik met alle shit, morgen ga ik niet meer naar party's. Morgen stop ik en dan ga ik verder met mijn leven. Dat kan niet, dat

bestaat niet. Om je verslaving te boven te komen moet je een verwerkingsproces door, moet je terug naar de rest van je leven. Want vroeg of laat kom je jezelf weer tegen.

Je bent als een *armoire*, zegt Juan, als een ladekast met laatjes. En die laatjes moeten stuk voor stuk worden opengetrokken en opgeruimd voor je verder kunt. Sommige mensen hebben vijf van die laatjes, andere vijftig, andere duizenden. Het is een lang proces.

Duizend laatjes ruim je niet in één dag op; iemand die honderdtachtig kilo weegt kun je ook niet meteen laten hardlopen.

Ga terug in de tijd en kom jezelf weer tegen.

Makkelijk is het niet en snel gaat het ook niet. Juan is na vijftien jaar nog bezig zichzelf terug te vinden. Vroeger voelde hij niks. Nu een klein beetje, als een kind dat zijn eerste stapjes zet.

En dat voelen, dat komt enorm hard aan.

ZEVEN KLIKJES

Hij was dan wel een alcoholist, zijn vader, maar het was zijn vader. En hij was de benjamin. Hij verloor zijn positie en het was als een rechterhand verliezen. Als je de kleinste bent, zo had hij het gevoeld, ben je beter dan de rest. En zijn band met zijn vader was ondanks alles wel heel mooi.

Die pijn, die wilde hij niet meer voelen.

Daarom heeft hij ook nooit zo'n vader kunnen zijn voor zijn kinderen. Dit heeft het leven hem geleerd: wat hij lief heeft, raakt hij kwijt. Het witte katje, zijn vader. Hij weet wat liefde is, hij weet precies wat liefde is. Maar liefde kan zoveel pijn doen. Dan maar liever geen liefde meer. Daarom is hij ook weggegaan.

Weg van de plek van de pijn.

De buurt waar hij woonde was heel gewelddadig. Een buurt waar je veel familie moest hebben om je hachje te redden. Was je maar met z'n tweetjes, dan maakte je geen schijn van kans. Hij had zijn broers, en die broers waren groot. Nog veel groter dan hij zelf zou worden.

Maar het waren heftige jongens, zijn broers.

Er werd geslagen, toen zijn vader er niet meer was. Altijd moesten ze hem hebben. Om hem te behoeden, zeiden ze. Om hem uit de criminaliteit te houden. Iets wat hij niet kon begrijpen als jochie. Ze waren zelf de grootste straatrovers, hadden mannen die voor hen werkten. Zeg maar gewoon: zware criminelen. Ze schoten mensen neer waar hij bij stond.

Hij was een keer achter op de motor gestapt bij een man die hem had uitgenodigd. Gewoon, omdat hij die motor leuk vond.

Toen een van zijn broers die motor voorbij zag komen, trok hij die man er gelijk af en gaf hem een rechtse hoek. De man ging neer en zijn broer begon hem met zijn hak tegen het hoofd te schoppen. Juan was nog te klein om te snappen waarom.

Na de dood van zijn vader had hij zich aangesloten bij een bende zakkenrollertjes. De beste zakkenrollers, zegt hij met een grijns om zijn stiekeme trots, dat zijn niet de Roemenen. Dat zijn de Joegoslaven en de Algerijnen.

Mains d'or noemen ze dat, 'handen van goud'.

Ze gebruiken jonge knulletjes, want die zijn vingervlug. Die hebben snelle handjes, zoals Juan het zegt. Prachtig vond hij het als hij ze met een pak geld van de markt af zag komen. Dus ging hij meelopen. Meer was het eigenlijk niet, meelopen, kijken, erbij horen.

Zijn broers sloegen hem. Maar hij ging toch. En hij begon terug te slaan, hij was begonnen met boksen. Zijn sport, later zijn redding.

Nog steeds zijn redding.

Niet dat hij tegen zijn broers op kon.

Vaak hing Juan om een uur of zes over de rand van het balkon. Hoorde hij herrie op straat, was er gedoe, dan wist hij: broer = dronken + komt zo thuis = de hel barst los. En dan hoorde hij de voetstappen op die lange marmeren trap. Later zou het bij hem hetzelfde verhaal worden. Hij is geen kwaad mens. Maar als met drank op die knop om gaat, zitten zijn broers ook in hem.

Een jaar of twaalf moet hij zijn geweest toen hij werd opgepakt. De politie gooide letterlijk een net over al die jongens op de markt. Ze werden afgevoerd naar de gevangenis.

Zijn eerste keer in de cel. Niet de laatste. Maar man o man, dat was wat. De ratten die je aanvielen, zestig man in één grote kooi. Dat vergeet je nooit.

De volgende dag kwam zijn moeder hem halen. Maar omdat hij de grootste was van de jongens en broer van zijn broers, werd hij aangezien voor de leider. Iedereen kwam vrij, behalve hij.

Ook weer een geluk bij een ongeluk dat zijn broers die naam hadden in de onderwereld. De andere mannen in die cel deden hem niks.

Deze mannen niet.

Maar hij had een vriend. Tenminste, hij dacht dat het zijn vriend was. Ga met me mee, zei die vriend. En hij lokte hem naar een plek waar hij geen kant op kon. Bracht hem naar een oudere man, als een bestelling. Zijn vriend ging weg en daar stond hij met die man in dat godverlaten landschap.

Dertien was hij. Groot en stoer, vond hij zelf.

Maar hij was een kleine jongen. Een kleine jongen die weg wilde, maar niet weg kon komen.

De angst die dan door je lijf gaat.

Juan ziet dingen die hij niet wil zien. Hij vertelt half, breekt af. Verdwijnt in gedachten.

Hoe bestaat het, vraagt hij, dat de ene mens dit de ander kan aandoen? Hij weet dat hij op die vraag nooit antwoord zal krijgen, hij is niet de enige wie dit is overkomen en niet de laatste wie dit zal overkomen. En vriendschap, wat is vriendschap? Was het niet zijn vriend die hem daar alleen liet?

De man trok zijn broek naar beneden, hij moest zich om-
draaien. Vooroverbuigen.

Maar Juan had een mes, een zakmes. *Klik, klik, klik, klik,*
vouwt hij het denkbeeldig uit, *klik, klik, klik.* Het mes met
de zeven klikjes, zo noemden ze het in Algerije. Hij had het
van een van zijn broers gekregen die al jaren geleden naar
Frankrijk was vertrokken. Altijd had hij het op zak.

Hij haalde uit naar de man achter hem, voelde bloed over
zijn nek, zijn rug stromen.

Toen is hij weggerend.

Of de man alleen gewond was of dat hij hem heeft gedood;
hij heeft het nooit geweten en nooit willen weten. Hij is er niet
voor gepakt.

Nog meer reden om geen pijn te voelen, om niet te voelen.

Nog meer reden om te vertrouwen op wantrouwen. En *never*
nooit meer in zijn leven op iemand anders.

Daar kon hij lang mee vooruit.

Tot hij nu zichzelf tegenkomt. Tot hij, nu hij niet meer
gebruikt, ervaart wat eenzaamheid is. Te veel vrouwen, te veel
aandacht, te veel seks. Maar daarachter die eenzaamheid.

De enige liefde die hij nog had heette alcohol.

Sluipgluip liefde alcohol.

Onvoorwaardelijke liefde alcohol.

Openbaring alcohol.

Dertien was hij toen hij de magie ontdekte.

Alcohol kon hem laten vergeten dat er ooit een wit katje
was geweest, dat er een plas bloed was geweest die begon te
stollen. Alcohol kon het verraad in de mist laten verdwijnen.
En toen drank niet meer voldoende effect had kwam de
cocaïne.

Eindstation De Hel.

Hij was thuis bij een vrouw en die deed cocaïne. Jaren later. Amsterdam. Getapte jongen, mooie jongen. Model, bon vivant. En al diep verzeild in de criminaliteit. Ze kwam met een bordje en zat daarop te krassen met een creditcard.

Krrr, krrr, krrr.

Wil je ook?

Het beste wat hem kon overkomen. Moment suprême. Als in een film. Die vrouw, die Blonde Vrouw naakt voor hem en de hele wereld kon hem niets meer schelen. Die euforie, alleen al als hij erover praat voelt hij die weer.

Dat is het ergst. Het verlangen en het blijven verlangen tot aan je dood.

Gisteren nog droomde hij dat hij weer terug was bij de cocaïne. Hij werd wakker, badend in angstzweet. Nee, dat kon toch niet waar zijn? Kijk hoe zijn hersenen nu in elkaar zitten. Hoe lang geleden is hij niet al gestopt?

Maar Jezus, het zit nog steeds in zijn hoofd.

Al die therapeuten, psychologen en deskundigen die zeggen dat je in twaalf weken kunt afkicken: hij kan er alleen maar om lachen. Het lijkt *Tell Sell* wel, na zes weken een sixpack. De Anonieme Alcoholisten, die hebben het begrepen. Eens een alkie altijd een alkie. Maar er is bijna niemand die durft te zeggen: ik weet niet waar de weg eindigt. Iemand kan je wel naar de goede weg leiden. Maar die moet je zelf op gaan en blijven volgen.

Iedere dag, tot aan je laatste, moet je het gevecht aangaan om te *surviven*. 'Dag per dag'. En dat gevecht duurt tot het einde van je leven.

Die droom, even had hij gewild dat het waar was. Die Blonde Vrouw! Dat moment, zo intens en zo verschrikkelijk

lekker! Het schiet door hem heen en het zet hem op zijn plaats. Dit is het realistische beeld van vandaag: vandaag is hij sterk. Hij is een sterk mens, maar ook weer niet zó sterk. Zijn droom leert hem dat hij er nog niet is. Hij is verslaafd, alleen gebruikt hij niet. Of op z'n Juans: 'De aap is van je schouder, maar het circus is nog steeds in het dorp.'

JUANITO

Als kind had hij zó'n grote fantasie. Eén broer, één zus woonden in Frankrijk, die waren al lang geleden gegaan. En zijn oudste broer woonde in Spanje, Gibraltar.

Eigenlijk had hij hem nooit gekend. Hij had nog wat beelden. Vage vlagen.

Toen zijn vader stierf, kwam zijn oudste broer terug voor de begrafenis. Juan weet nog hoe hij afscheid kwam nemen van iedereen. Zelf zat Juan ergens op een straathoek. Bij de bioscoop. Zijn broer kwam naar hem toe en gaf hem vijf dinar. Dat was heel veel in die tijd, een euro of zo.

Hij ziet het handgebaar, ziet zichzelf het briefje opvouwen. Jaren bewaarde hij het, nooit zou hij het uitgeven. Hij koesterde dat briefje. Het stond voor zijn droom. Straks, ooit, ga ik naar mijn broer. Dan ga ik hem zoeken. Die broer, die had voor hem niks met de rest te maken.

Natuurlijk, alles viel in duigen.

Het verhaal van zijn leven.

Zijn moeder zei: 'Je moet hier weg, dat is beter voor je.' Niet meer spijbelen, niet meer naar de markt met de jongens. Wist ze dat hij dronk? Hoeveel hij dronk?

Ze kon niks met hem.

Niemand kon iets met hem.

Juan heeft het over zijn moeder. En ineens ook over Die Vrouw, zoals hij haar consequent noemt. Want er was ook nog Die Vrouw, van wie hij lang heeft gedacht dat ze de

minnares was van zijn vader. En gehoopt, gefantaseerd misschien, dat ze zijn échte moeder was.

Op een dag neemt hij foto's mee. Een sporttas vol. Met glossy's uit zijn modellentijd, shoots voor Dolce & Gabbana, Versace, Armani.

En beelden uit een verder verleden.

Een groezelig fotootje van zijn drinkebroers uit het leger. Hij is die dunne met die bril. En dat, wijst hij aan, dat is die jongen die dood is gegaan toen ze in het ravijn zijn gestort. Toen we in het ravijn zijn gestort.

In zwart-wit, samen in een rammelend lijstje gevat, de portretjes van zijn ouders. Vader een snorretje, onverwacht tender, moeder stevig, een ondefinieerbare blik.

En dan de foto van Die Vrouw.

Goudbehangen achter gebarsten glas.

Ze was een grote hoerenmadam, daar in Oran. Ze ontving kapiteins, legercommandanten, voor haar werkten de écht mooie vrouwen. Als in duizend-en-één-nacht. Daar kwam je niet om voor vijftig euro een wip te maken. Daar kwam je met een miljoen en dat liet je daar achter ook.

'Juanito' noemde ze hem, de naam die zij speciaal voor hem had bedacht want hij heette toen nog geen Juan. Hij was haar oogappel, haar boodschappenjongetje.

Hij was graag bij haar in de buurt.

Bij haar, dat was de beste plek waar hij ooit heeft gezeten.

Hij voelt nóg haar beschermende armen.

Ze woonde aan de overkant van de galerij.

Hoe hij nu denkt dat het is gegaan, die nacht van de dood van zijn vader: kleine Juan ligt te slapen tegen de dikke kont van zijn moeder. Zijn vader staat op, vanachter zijn tafeltje.

Vertrekt naar de andere kant van de gang, belt aan, neemt een glas wijn.

Rokerige kamer, militairen, vrouwen – de een nog mooier dan de ander. Halfopen uniforms, de geur van anijs, Ricard. Hij wéét hoe het daarbinnen was, hij deed toch boodschappen voor haar? En hoe zijn vader dan in discussie raakt met een paar van die andere mannen. Een handgemeen, bij het raam, een duw. En *boem*.

Zijn vader, die stoere man, die warrior uit een geslacht van warriors. Gevallen? Gesprongen?

Nooit.

Zijn moeder had hem altijd anders behandeld dan zijn broers. En dat zijn broers het na de dood van zijn vader zo op hem hadden gemunt, misschien was dat helemaal niet om het zakkenrollen.

Misschien was het om Die Vrouw.

Omdat hij niet een van hen was. Niet helemaal eigen.

Dat is in elk geval hoe hij het voelde.

Anders hadden ze hem toch niet zo behandeld?

Die Vrouw, jaren later was het telkens zij die hem hielp, die de connecties had, het geld. Die Vrouw, hij heeft het zijn vader nooit gevraagd, hij heeft het haar nooit gevraagd.

Wat was hij voor haar? Van haar?

Wat hij had gedacht, wat hij misschien wel had verzonnen omdat hij een verklaring zocht: zijn vader was na de bevrijding van Algerije teruggegaan met zijn gezin. En toen had zijn vader ook Die Vrouw laten overkomen, ze was met haar baby naar Oran gereisd. Daar begon ze haar bedrijf, ze had eerder al in Spanje dit soort werk gedaan. En hij werd toegevoegd aan het gezin van zijn vader.

Misschien is het zo gegaan.

Hij had gewild dat het zo was gegaan.

De laatste keer dat hij Die Vrouw zag was ze geen madam meer. Hij was Nederland uit gezet, terug in Algerije, terug in Oran. De laatste plaats waar hij wilde zijn, voer voor het leger. Ze was getrouwd, Die Vrouw, ze had twee kinderen gekregen van wie er eentje was overleden. Ze legde haar hand op zijn knie en ook zij zei: 'Je moet hier weg. Je moet niet hier blijven.'

Twee moeders, twee keer die tekst.

Op zijn veertiende was hij naar Frankrijk gestuurd, naar een tante. Veel familie was tijdens de oorlog uit Algerije weggetrokken, verspreid over Marokko, Spanje, Frankrijk.

En hij had het wel best gevonden.

Hij vond het mooi om met de boot te gaan.

En hij had in zijn hoofd: als ik daar ben, ga ik verder naar mijn broer in Spanje.

In het begin had hij het naar zijn zin in Marseille. Hij maakte vrienden, zoals hij overal vrienden maakt.

Soms schrikken mensen als hij op ze afstapt. Hé makker, hoe gaat het? Of, bij vrouwen: Hé, waarom kijk je zo somber? Lach! Het is een mooie dag!

Wat moet hij van me, is hun eerste reactie. Afweer. Wie is die gek? Ga toch weg! Maar hij zet door, met die kop en die blik waarmee hij met veel wekomt en uiteindelijk altijd die lach krijgt.

Hij begon in het restaurant van die tante bij de afwasmachine, maar stond al gauw in de keuken. Hoefde alleen maar de handelingen van zijn moeder in de keuken te herhalen.

Hij zat altijd bij haar in de keuken. Zijn broers vonden hem

maar een mietje. Maar hij heeft toen, haast fotografisch, opgeslagen hoe zijn moeder de maaltijden bereidde. Wat ze maakte, hoe ze het maakte.

Hij kookt nog steeds precies zo.

Het ruikt nog steeds precies zo.

Een jaar of vijftien moet hij zijn geweest toen hij wegging uit Frankrijk. Alle grenzen waren dicht en hij had als jonge jongen alleen een *fucking* paspoort en verder niks. Dat hij dat deed, zomaar op de bonnefooi naar Gibraltar, dat mist hij nu soms zo erg. Soms denkt hij: ik laat de boel de boel en ga weg. Als een zigeuner.

Ja, lekker vluchten, kijk ik hem aan als hij dat vertelt. Als het niet gaat met de lessen, als er weer eens hommeles is bij een sportschool, als er te veel vrouwen en te veel vraagtekens zijn in zijn leven. Dan wil hij ervandoor.

Hij kijkt terug. Hij weet het, zegt hij, dit is niet het moment. Deze rit moet hij uitzitten.

Hij is nog maar aan het begin van wat hij zelf die lange *journey* noemt.

Ondertussen begin ik steeds beter te begrijpen waarvoor hij op de vlucht slaat, altijd maar weer. Hij is net als een ui: iedere keer als je een laagje afpelt, zit er weer een nieuw laagje onder. Denk je hem door te hebben, volgt er weer een nieuwe wending.

Soms komen de onthullingen voor hemzelf onverwacht, zoveel heeft hij verdrongen. Het raakt hem, het put hem uit en het sloopt hem. Gaandeweg verdwijnen zijn weerbaarheid, zijn veerkracht.

Er komt zelfs een moment dat de man van het persoonlijk contact uit zicht raakt, zichzelf verstopt achter WhatsApp

en Facebook. Afspreken durft hij niet, bang voor wat er bovenkomt. Het oprakelen van al die herinneringen voelt, zal hij later zeggen, alsof zijn hersenen in plakjes worden gesneden. Gefileerd met scheermesjes.

Maar hij weet dat hij verder moet en dat vluchten niet meer kan. Het zijn de laden van zijn eigen armoire die hij opentrekt. En daar zit meer in dan hij zelf van tevoren had ingeschat.

Niet drinken, niet gebruiken, het is een begin. Daarna leer je jezelf pas echt kennen.

Want als je je niet de vraag van het waarom wilt stellen, zegt Juan, hoef je niet eens aan afkicken te beginnen. Je moet alle hypocrisie naar jezelf toe laten varen. Je leeft geen MTV-leventje, je moet de realiteit onder ogen durven zien.

Die kracht moet je wel kunnen opbrengen.

In het besef dat je die elke dag nodig hebt, de rest van je leven.

© 2015 Juan Belkhir en Marjolijn de Cocq

Fotografie

Candide Rietdijk

Ontwerp

Katja van Stiphout

Historische foto's

Archief Juan Belkhir

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 05 025

NUR 450

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).