

Petra



PETRA MOES (45) is trainer/coach van mensen met alcoholproblemen. Ze heeft een verfrissende kijk op verslaving; centraal staan de doelen en dingen die je wél wilt. Petra is zelf bovendien ervaringsdeskundige. Ze stopte met alcohol, worstelt met roken en schrijft voor ons over haar alledaagse belevingen.

GEOBSEDEERD? IK?

Het onbegrensd en hartstochtelijk ergens induiken hoort bij me. Toen ik jong was deed ik het al. In de knikkertijd moest mijn moeder me van het schoolplein komen halen omdat ik haar niet hoorde roepen dat het eten op tafel stond. Of ik verstopte me dagenlang in de bibliotheek nadat ik *Kruistocht in Spijkerbroek* had gelezen en daarna alles over kruistochten wilde weten. Niemand kon me vinden. Ik was geobsedeerd door wat ik wilde, nieuwsgierig en verlangend naar meer. Ik dreef en duikelde op die stroom. Ik kwam pas weer boven water als ik er genoeg van had, uitgeknikkerd en verzadigd. Pas als ik alles over kruistochten wist, kon ik naar huis.

In de puberteit kreeg ik andere hartstochten. Tot diep in de nacht zat ik in het café, ontmoette nieuwe, spannende vrienden en werd een fervent biljarter. Ik dompelde me onder in de muziek en duisternis van de plaatselijke discotheek waar ik de tijd vergat op de dansvloer, swingend op mijn favoriete nummers. Mijn vader kwam me tegen mijn zin, ophalen. Sigaretten en alcohol vond ik geweldig en ik genoot er onbepert van.

Ik heb er twintig jaar over gedaan om te begrijpen dat bij sigaretten en alcohol het moment van verzadiging uitblijft. Onthutst was ik toen ik ontdekte dat roken en alcohol van een interessante ontdekkingsreis waren

veranderd in destructieve gewoonten. Nooit had ik een voldaan gevoel. Wel een gevoel van leegte, dat groter werd, net als de hoeveelheden wijn om deze te vullen. Wat een desillusie: verslaving vervult niet, het lijkt maar zo. Uiteindelijk versterken ze het gemis. Obsessief drinken en roken sluipt je leven binnen en worden jouw manier, jouw gewoonte om met leegte, frustratie of verdriet om te gaan. Het zelfde geldt voor excessief eten, werken, drugs. We wachten op het moment van verzadiging, het moment dat het 'vanzelf' overgaat. Helaas: zo werkt het niet. Je kunt wachten tot je een ons weegt. Of honderd kilo. Of dronken bent, of een burn-out hebt.

Hoe zou het zijn om destructieve obsessies, die alcohol, die drugs, dat eten, dat onbegrensd werken los te laten en om te zetten naar een prikkelende of uitdagende obsessie? Zo ging ik toen ik net gestopt was met alcohol, verwoed hardlopen en creëerde ik enthousiast de meest exotische smoothies. Geef jezelf toestemming om met hart en ziel ergens totaal in op te gaan. Doe wat je wilt doen hartstochtelijk, zoals ik onkruid wied in mijn kruidentuin in Frankrijk. Uren kan ik het volhouden. En dan opeens ben ik er klaar mee, gaat het vanzelf over. Als het niet mijn eigen verzadiging is, is het de natuur die een handje helpt want het wordt vanzelf herfst. En dan? Dan pak ik mijn breinaalden op om in de winter fanatiek sjaals en kussentjes te breien. Avonden lang, intens genietend. Net zo lang tot het genoeg is. ◦