

# 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.

Fotografie: SASKIA VAN OSNABRUGGE Styling: PAULA SCHOUTEN Visagie: ASTRID TIMMER

## IK. SNOEP. NIET.

**In het voorbijgaan, op weg naar een afspraak en uiteraard gehaast, zag ik het vanuit mijn ooghoek.** Pas twintig meter na de etalage drong het plaatje tot me door en liep ik terug. Wauw! Een droom van een jurkje. Als ik ooit zoiets 'nodig zou hebben', dan zou het dít jurkje zijn. Perfecte stof, waanzinnige kleur en eenvoudige, verfijnde snit. Eigenlijk te duur, maar – zo beredeneerde ik – wel beter om het nu te passen. Als het dan slecht stond, hoefde ik er immers ook niet meer mee bezig te zijn. Dus ik paste. En óf het paste! Alsof het voor mij was gemaakt. Het was onmogelijk om zonder jurkje de winkel te verlaten. Ook al betekende dat een diepe kloof in mijn portemonnee.

**Een paar weken geleden viel me op dat ik een bepaalde hoek in de kledingkast vermeed.**

De hoek van het jurkje. Ik liet het links liggen, want wilde de gevoelens van spijt en frustratie niet voelen. De rits kon nog net en met ingehouden adem dicht, maar losjes bewegen of zitten lukte niet meer. Dat zou vanaf nu afgelopen zijn! Het was de hoogste tijd mijzelf aan te pakken. Ik nam me voor: flink aan de lijn en vaak naar de sportschool. En als ik dan toch bezig was: vaker de fiets in plaats van de auto, minder vlees en elke dag koken. En zo volgden de goede voornemens en diëten elkaar op, dronk ik me misselijk aan de shakes en schrapte ik koolhydraten uit mijn menu. Maar het werkte niet. Telkens na een dag of drie kwam er een moment waarop ik het goede voornemen liet varen.

**Terugkijkend zie ik hoe onbesuisd en hard ik mijzelf aanpakte.** Een verbeterdrang, gevoed door de strenge innerlijke criticus: "Je MOET perfect zijn, je BENT een veelvraat..." De goede voornemens die hierop volgen, sneuvelen geheid, want na een aantal dagen volgt altijd de flemende stem van de innerlijke verleider: "Nou vooruit... eentje dan..., het is zo gezellig, doe toch lekker mee!" Zeker op momenten van stress en vermoeidheid wint deze verleider. Ik weet inmiddels: de innerlijke criticus is een slechte inspirator voor veranderingen. Hij geeft zoveel stress en druk dat welk voornemen dan ook een straf wordt en tot mislukken is gedoemd.

**Wat wél werkt, is een besluit nemen.** Eén besluit dat staat als een huis, dat je helemaal, met huid en haar, neemt. In mijn geval: Ik. Snoep. Niet. Het jurkje werd het symbool van het besluit. En zo kon ik met gemak brownies en donuts bij vergaderingen en lievelingsdrop bij de benzinepomp aan hun lot overlaten.

**En uit één eenvoudig besluit komen vanzelf side-effects.** Zo kreeg ik zin in smoothies in de ochtend, appels als snack en voelde ik me gewoonweg lekkerder. Ik hoef geen nieuwe goeroe te volgen. Er is geen ingewikkeld plan met lijsten en menu's nodig. Eén besluit. Je daaraan houden en dan nieuwsgierig kijken hoe dat eigenlijk is, wat er dan gebeurt. In flow. En binnenkort ook weer in mijn jurkje. •