

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 belevenissen.

LEKKER DROOG

Stel je voor dat je een goede vriendin, die er de laatste tijd opvallend fris en fruitig uitziet, daarmee complimenteert en dat ze je vertelt dat dat komt doordat ze gestopt is met het drinken van alcohol. Wat is je reactie? Ben je verbaasd? Ben je blij voor haar, misschien wel trots? Vind je het inspirerend? Of overdreven? Voel je je ongemakkelijk bij haar bekentenis?

Mijn besluit geen alcohol meer te drinken kwam ter sprake als ik opmerkingen kreeg als: 'Jeetje! wat zie jij er goed uit, wat is er met jou gebeurd?' Ben je verliefd of zo?' 'Wat ben je slank geworden. En wat straal je.' Ik maakte heel wat los als ik vertelde dat ik gestopt was met alcohol. De reacties varieerden van geschrokken: 'Ik wist niet dat het zó erg was met je ...' tot motiverend: 'Wat goed van je, ik sta achter je!' Én ik kreeg vaak te horen waarom zij wel dronken. Dat ze het gewoon heel lekker vonden en dat drie glazen wijn per dag toch geen probleem was. Ze genoten er van. Nee hoor, géén alcohol, dat was echt niks voor hen. Niet nodig ook. Drinken hoorde bij het goede leven, was *joie de vivre*.

Daarna volgde, meestal met enig afschuw in de ogen: 'Ga jij dan nooit meer drinken?' Ik vroeg het niet, maar waar het afgrijzen vandaan kwam, hield me wel bezig. Was ik niet leuk zonder alcohol, was het echt ongezelliger? Waarom hadden we alcohol nodig? Als smeermiddel?

Gaandeweg kwam ik achter de antwoorden. Alcohol legt je remmingen lam, legt een sluier over je onzekerheid. Na een of twee wijntjes voelde ik me ontspannen, losjes. Makkelijker in contact. Het was in het begin behoorlijk wennen om te merken hoe verlegen en onzeker ik kon zijn. Nu zou ik niet anders meer willen, vind ik helder zijn lekker.

Een niet-drinker in je buurt is confronterend. Het zet je, tegen wil en dank, aan het nadenken over je eigen drinkgewoontes. Vind je het jammer als de ander nooit meer zou drinken? Ga je je onvervaard verdedigen en benadrukken waarom jij wel drinkt? Tegen wie verdedig je je? Tegen je vriendin? Of tegen het stemmetje in jezelf dat zegt dat het bij jou ook wel wat minder zou mogen? Vind je het ongezellig en saai dat de ander aan de thee zit? Waarom eigenlijk? Knap lastig, een niet drinkende vriendin.

Stel je voor dat je het als een cadeautje ziet. Je hebt een spiegel gekregen. Je pakt het cadeau uit en kijkt nieuwsgierig wat het je te vertellen heeft. Je kunt kijken wat er voor je inzit. Misschien wordt het zelfs inspirerend en ben je benieuwd hoe het voor jou zou zijn; een dag, een week of een tijdje lekker droog. Waarom eigenlijk niet? Het is januari, een mooi moment voor nieuwe avonturen. ◦