

# 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 IS AANDACHT

**Lekker. Wat is dat eigenlijk?** Waar heb je het over als je zegt: "Ik vind dat zó lekker! Kan me een leven zonder niet voorstellen!" Steevast krijg ik de vraag of ik het drinken van alcohol niet mis. Kan ik me goed voorstellen, want voordat ik stopte was ik ervan overtuigd dat ik het verschrikkelijk zou missen. Dat was de reden mijn definitieve besluit om te stoppen voortdurend uit te stellen. Vooral de smaaksensatie van rode wijn met kaas, met stip op nummer één, zou ik ontberen.

**Die smaak hoorde bij een vertroetelavond.** Lekker alleen thuis op de bank, een knetterend vuurtje in de kachel, de poes spinnend op schoot, een fijn muziekje op de achtergrond en dan die goddelijke smaken. 's Middags had ik dan alle tijd genomen om bij de slijter een delicate wijn uit te kiezen. Waar had ik meer zin in? Een fruitige smaak? Of toch iets stevigere met meer hout? Daarna volgde een proeverij bij de kaas-specialist. Thuisgekomen liet ik wijn en kaas op exact de juiste temperatuur komen. Ik poetste mijn elegantste wijnglas en gebruikte voor de kaas een antiek lievelingsbordje, ooit gekregen van oma.

**'s Avonds was het dan eindelijk zo ver: de eerste slok.** Ik pakte het glas en bewonderde, terwijl de wijn rondwalste, de dieprode kleur ervan. Ik snoof eraan en liet de verleidelijke en uiteenlopende geuren tot me doordringen. Ik zette het glas aan mijn lippen. Langzaam vulde mijn

mond zich. Smaken wisselden elkaar af. En dan het eerste hapje kaas: zout, bitter, zacht. De kaas smolt op mijn tong. Weer een slokje wijn. Precies dát moment, wanneer alle smaken voor het eerst samenvielen, was het allerlekkerst. Mijn zintuigen verkeerden in opperste concentratie en ik beleefde intens genot. Ik sloot mijn ogen en liet me helemaal opgaan in de smaak, beleving en ervaring van dit moment.

**Er volgde een tweede glas en uiteindelijk de fles.** Het tweede glas was ook lekker, maar had niet langer de bekoring van die eerste slokken. Na het tweede glas werd deze zorgvuldig uitgekozen fles 'gewoon' wijn. Lekker? Mwah, meer gewoon dan lekker of bijzonder. Iets lekker vinden bestaat voor een heel groot deel uit je verheugen en aandachtig bezig zijn met details en voorbereiding. Voor een ander deel zit het ervaren van lekker in de beelden, rituelen en betekenis waarmee je drankje omgeven is. Het feitelijke lekker duurt een slok en is dan al snel verdwenen. Zo kun je alles lekker maken. Ook water met bubbels en een toefje verse munt in je mooiste kristallen champagneglas.

**Of ik alcohol mis? Nee, helemaal niet.** In feite voegt de alcohol niets toe. Het zijn de symbolen, rituelen en de aandacht die je aan iets schenkt, die iets gewoons veranderen in een bijzondere ervaring. Met die rijke verbeelding en creatieve fantasie kun je van alles een ultieme beleving maken. Onbeperkt beschikbaar en altijd voorhanden. Leuk én lekker!