

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 PAULASCHOUTEN Visagie ASTRID TIMMER

TIJD VOOR EEN DIGIDIEET

Als ik in de trein stap, merk ik dat ik mijn telefoon ben vergeten. Paniek bevangt me. Geagiteerd en mezelf verwensend vind ik een zitplaats. Om me heen zitten negen van de tien reizigers in hun eigen digitale wereld. Niet ik. Ik eet mezelf op over mijn stommititeit, terwijl ik me bedenk wat ik allemaal had kunnen beleven. Want internet, ik ben er gek op! Uren kan ik me verliezen in Ted Talks, hilarische filmpjes en muziek op Spotify. Met als summum social media. Via Facebook heb ik weer contact met vriendinnetje Annemarie van de lagere school en zie ik dat neef Hans in Nieuw-Zeeland getrouwd is. En Twitter: een wereldwijde speelplaats voor gelijkgestemden en nieuwe vrienden. Internet, de wereld aan mijn voeten.

Maar ik word óók gek van de veelheid aan informatie, nietszeggende verhalen en vooral van mijn eigen neurotische gedrag. Om de haverklap pak ik mijn smartphone om te checken of ik een nieuwe melding heb. Die is er altijd wel, met honderden vrienden en vier e-mailadressen. Maar wil ik dat allemaal weten? Wil ik weer die veelgeciteerde quotes van wijze mensen en kattenverhalen lezen, of weten dat een vage kennis vanavond sushi eet? Wil ik die nieuwsbrief met once-in-a-lifetime-aanbiedingen? Nee, dat is niet wat ik wil! Het is mij te veel, te vaak, te oppervlakkig. Ik wil juist in mijn hart geraakt worden. Ik wil pareltjes. Ik wil Echt Contact.

Het is tijd om me minder door mijn digitale wereld te laten leven. Tijd voor een digi-detox. En het ideale moment daarvoor is de vakantie in het buitenland. De telefoon gaat – samen met mij – in de vliegtuigstand. Mijn digidieet bestaat uit twee maal daags een halfuur internet. Het is wennen, maar het knagende gevoel iets te missen en de brandende telefoon in mijn tas maken plaats voor verwondering over onbekende pleinen, vreemde menukaarten en buitengewone voorbijgangers. Gelukzalig loop ik over een Franse markt, terwijl ik met handen en voeten een praatje met de bloemenvrouw maak, zonder dat meteen aan de hele wereld te hoeven melden. Het is een verademing om achter een romige cappuccino op een terras te zitten en om me heen te kijken in plaats van in mijn schermpje.

Door mijn digijtijd te beperken en niet meer niet voortdurend online te zijn ben ik minder reactief en impulsief op internet. Ik lees en blader en laat het daarbij. In de uren daarna wordt me vanzelf duidelijk waardoor ik me geïnspireerd voel. Net als dat duidelijk wordt waar ik zelf op wil reageren of wat ik zelf wil toevoegen aan mijn tijdlijn. Het gevoel van verspilling van tijd, aandacht en energie zit in de ongeremde manier waarop ik surfte. Juist door mezelf te begrenzen, twee keer een halfuur per dag, maak ik keuzes. Ik maak een onderscheid tussen wat op me afkomt en wat echt belangrijk is. Regisseur van mijn dataverkeer, in plaats van een ongeleid projectiel dat overal naartoe geslingerd wordt. Ik ben present en ter plaatse. Dat geeft rust en smaakt naar meer. Grappig eigenlijk dat begrenzing zo veel vrijheid geeft. ◦

Petra Moes geeft trainingen en solosessies vanuit haar eigen praktijk, www.petramoes.nl