

dS + WOENSDAG 9 JANUARI 2019 - OPINIES

'Mensen die alcohol erg lekker vinden en zich toch willen verzetten, moeten dat in onze samenleving maar zelf zien te regelen.' © hh / Ger Loeffen

'Mensen die alcohol erg lekker vinden en zich toch willen verzetten, moeten dat in onze samenleving maar zelf zien te regelen.' © hh / Ger Loeffen

Als je in een peperkoeken huisje woont

Heeft dat zin, een maand geen alcohol drinken, vraagt Kaat Schaubroeck zich af. Toch wel: die drinkers die op het randje balanceren, kunnen ermee tot rust komen.



KAAT SCHAUBROECK

Wie? Freelancejournaliste en columniste van dS Magazine.

Wat? Natuurlijk zou iedereen beter met mate drinken, maar soms is het makkelijker om helemaal niets te drinken, om de verleiding even niet te zien.

Op de eerste dag van het jaar zwierf ik 's morgens vroeg langs de oevers van de Lethe, waar tientallen jongeren over elkaar gebogen lagen nadat ze zich de vergetelheid in hadden gedronken. Het zou ook kunnen dat ik gewoon door de gangen van Brussel-Zuid liep. Er was daar in het station geen zuil, geen trap, geen bank, geen tafel, of er lagen twintigers tegen te zieltogen, tot ze eindelijk de eerste trein naar huis konden nemen. Zoals ze daar hingen – uitgeteld en door alcohol getekend – kreeg ik zin om grote flessen water en dekentjes uit te delen, en kon ik bijna hun gedachten horen gonzen: nooit meer, echt, ik ga nooit meer drinken.

Het is wat we dezer dagen collectief beloven: dat we geen alcohol meer zullen drinken, gedurende een maand dan toch, of misschien zelfs twee, als we de Tournée Minérale van februari er maar meteen bij nemen. De mens is een dier dat zich altijd weer te buiten gaat en vervolgens boete doet. Hij drinkt en klinkt een decembermaand lang en belooft dan plechtig de stop op de fles te draaien. Dat is op zich natuurlijk onzinnig. Het is zondigen bij het gordijn van de biechtstoel. Het is lekker ontsporen, terwijl we alvast reiken naar de zweep. Zouden we niet beter leren om al dat vocht dat met liefde is gebrouwen het hele jaar door met verstand te drinken?

Wij-moment? Nee, wijnmoment!

Ja, natuurlijk zouden we dat beter doen. En wellicht werkt dat prima voor mensen die alcohol tamelijk lekker vinden, die op café oprecht twijfelen tussen een cola en een pint, en nog nooit naar de nachtwinkel zijn gereden om een fles wijn. Maar laten we zeggen dat er een andere groep is: die mensen die erg veel van alcohol houden. En die – omdat alcohol makkelijk verkrijgbaar is, breed gepromoot wordt en ook relatief goedkoop is – in feite permanent in een peperkoeken huisje wonen. Het zijn de mensen die altijd op het randje balanceren, ook al zijn ze officieel geen probleemdrinkers.

Alcohol was er gewoon altijd, als een sjaal voor kille dagen, als feestversneller, gedachtewisser, als ducttape

Ik ben zo iemand in een peperkoeken huisje. Ik was het kind dat de Mon Chéries uit de schaal graaide. Ik herinner me de glazen tafelbier op kamp en de fles portwijn die meeding op dropping. De pinten in de studententijd, de witte wijntjes onder collega's, de kroegentochten onder vriendinnen als we liefdesverdriet te verwerken hadden. De schaamte om te veel lege flessen bij de glasbol.

Alcohol was er gewoon altijd, als een sjaal voor kille dagen, als feestversneller, gedachtewisser, als ducttape. Op een dag kwam er een coach naar het werk om ons als team beter te doen samenwerken. Ze stelde voor dat we een wekelijks wij-moment zouden inlassen. We deden alsof we het verkeerd begrepen hadden en organiseerden elke vrijdag een wijnmoment. Het werkte nog ook, maar er was altijd een keerzijde.

Stockholmsyndroom

In zijn boek *Het gekaapte brein*, dat ik deze maand aan iedereen kan aanbevelen, legt Paul Van Deun haarfijn uit hoe vlot alcohol de activiteit en de structuur van onze hersenen verandert, waardoor we ons nauwelijks nog kunnen verzetten. We gaan over de schreef, ondanks alle aanmaningen van de overheid om te matigen. We drinken, ook als we van plan waren niet te drinken. Van Deun legt zelfs de link met het stockholmsyndroom. 'Een aantal gewone gedragsmechanismen heeft zich ontpopt tot echte kapers van gedachten, gevoelens en automatische handelingen', schrijft hij. 'Ook al was dat niet het plan, toch wordt de kaper gedwee gevolgd en het verzet opgegeven. Sympathie voelen voor de kaper is minder uitpuittend dan er zich tegen te verzetten.'

Mensen die alcohol erg lekker vinden en zich toch willen verzetten, moeten dat in onze samenleving maar zelf zien te regelen, want maatschappelijk staat er geen maat op ons gebruik (zolang je te voet gaat, of in huis blijft, en geen banden plat steekt). Al zolang ik alcohol drink, leg ik mezelf dan ook voortdurend reglementen op, netjes aangepast aan de aanbevolen eenheden per week. Het mag van dat uur tot dat uur. Of alleen op die en die dagen. Met een uitzondering om die en die reden. Hele bestuursakkoorden sluit ik over mijn lichaam en ja, dat gesjacher is te gek voor woorden en dodelijk vermoeiend.

Daarom, om mijn hoofd wat rust te gunnen, en om ook de routine te doorbreken, heb ik op 6 januari, voor het zoveelste jaar op rij, alle alcohol uit huis gebannen. Omdat niet drinken soms makkelijker is dan tellen, en omdat het deugd doet de verleiding even niet te zien. Ik ben van het peperkoeken huisje verhuisd naar een betonnen loft, waar er niks van de wanden te schrapen valt, maar het uitzicht is helder. Ik weet dat ik soms verbijsterd zal toekijken hoe dorstig andere mensen zijn, terwijl ik mijn derde glas water niet op krijg. Ik weet dat ik beter zal slapen. Ik weet dat ik eerst doodmoe, maar uiteindelijk fitter zal zijn. Daar kijk ik echt naar uit.

Ik hoop dan ook minstens tot maart in de loft te verblijven. Alles welbeschouwd zou een definitieve verhuizing misschien wel het beste zijn: niet voor iedereen, maar gewoon, voor mensen zoals ik, die alcohol erg lekker vinden. Er komt een dag dat ik alleen nog met lege confituurbokalen naar de glasbol rijd.

LEES MEER



GISTEREN | 'Nu hoeven we nooit meer bang te zijn voor wat ze kon aanrichten'
(http://www.standaard.be/cnt/dmf20190509_04388354)



GISTEREN | 'Salarishuis zal woningprijzen vooral opdrijven'
(http://www.standaard.be/cnt/dmf20190510_04390656)



GISTEREN | Hoe België in 2050 koolstofvrij kan worden
(http://www.standaard.be/cnt/dmf20190510_04390603)



GISTEREN | De messias uit Europa (http://www.standaard.be/cnt/dmf20190510_04390652)



GISTEREN | Stille mars met luid signaal (http://www.standaard.be/cnt/dmf20190510_04390658)

daard.be/extra/static/