

TOURNÉE

PERTE
TOTALE

Elke maand bedenkt onze columniste hoe ze de wereld kan veranderen. Soms slaagt ze in haar opzet, soms niet.

ILLUSTRATIE
Deborah Lauwers



28 dagen zonder alcohol, dat lukt met de vingers in de neus, dacht ik. Ik heb toch al twee zwangerschappen alcoholvrij doorstaan? Helaas, op dag één van Tournée Minérale ging het al mis. Iets met een goede fles wijn die anders moest weggegoten worden. De volgende dag zat ik voor ik het besepte te aperitieven met de buurvrouw. Geen nood, dan begin ik toch gewoon 'voor echt' op dag drie en ga ik twee dagen langer door? Want je kunt altijd opnieuw beginnen met stoppen. Het wijste advies dat ik al gekregen heb van professionele hulpverleners in verslaving. Jaren geleden van een tabakoloog die me van de sigaret heeft afgeholpen, en niet zo lang geleden van een diëtiste. Eén keer zondigen hoeft geen reden te zijn om er meteen de brui aan te geven. Uiteindelijk raak je er wel.

Maar niet deze keer. Want na een goede start, weliswaar op dag drie van Tournée Minérale, ging het een week later opnieuw fout. Puur uit gewoonte, omdat mijn dagelijks aperitief alles te maken heeft met emotie. Omdat het helpt om de chaos van twee kleine kinderen aan te kunnen na een hectische werkdag, tegelijk op een recordtijd een gezonde en evenwichtige maaltijd te maken, terwijl ik de agenda check en napraat over hun dag. De niet aflatende decibels van twee oververmoeide kinderen kun je soms gewoon beter aan als je wat tipsy bent.

Het is dus niet gelukt. En eerlijk, ik voelde me daar de eerste vijf minuten wel slecht bij. Terwijl mijn alcoholconsumptie best wel meevalt. Ik drink niet elke dag en als ik drink, dan is het met mate. Ik vind het vooral vervelend dat alcohol mijn eerste keuze is om met lastige situaties om te gaan. Maar is dat zo erg? Heeft niet elk van ons recht op een kleine verslaving? Mijn partner bijvoorbeeld is een suikerjunk. Afkicken bij hem betekent wekenlang een humeur als een donderwolk. Mijn kinderen zijn schermverslaafd als we hen hun zin zouden geven, sommige collega's zijn verslingerd aan hun smartphone ... Iedereen heeft zo wel iets dat helpt de dagelijkse routine mentaal gezond te overleven, tegelijk voelen we ons schuldig omdat het niet past bij ons ideale zelfbeeld. En als we er dan nog eens een collectieve ervaring van maken, zoals bij Tournée Minérale, lijkt het al helemaal of we ons moeten verantwoorden voor al die andere tienduizenden enthousiaste deelnemers. Die veel te hoog liggende lat, naar beneden er mee! Wees wat vergevingsgezinder voor jezelf. En de groepsdruk? Trek het je niet aan. 'Hij die zonder zonde is, werpe de eerste steen', wist Johannes al in de Bijbel. Mijn schuldgevoel was snel voorbij. Toen ik erover nadacht onder het genot van een excellente syrah, bleef vooral een wrang gevoel over. En dat lag niet aan de wijn. ☹