

# Allez, eentje voor de sfeer! En nog eentje voor meer sfeer!

**ALCOHOL** Wie feesten zegt, zegt alcohol. Toch? 'Drinken is de snelste route naar ontspanning en ambiance, maar voor de verbinding moet je het niet doen.'

Aaaaaah, zalig! Dat eerste glas parelende champagne! Het ontspant, stelt mensen op hun gemak, brengt de stemming erin. Het is het perfecte begin voor een geslaagd kerstetentje of een uitbundige oudejaarsparty. En dan dat tweede glas champagne, goed voor nog meer gezelligheid. En vooruit, dat eerste glas witte wijn, dat maakt de sfeer nog een beetje losser. 'Maar na het derde glas wordt het moeilijk', zegt Myriam Bruyninckx, psychotherapeute en ervaringsdeskundige. 'Van die eerste glazen worden mensen vrolijk en uitgelaten, en wordt de sfeer wat losser, de gesprekken wat geanimeerder. Maar er is een plafond aan de bubbeligheid, en na drie glazen wordt de grens tussen vrolijkheid en dronkenschap erg dun. En dan blijkt de sfeer van verbinding die mensen zoeken, een illusie.'

Het kerstfeest, feest van de vrede, dat in ruzie eindigt: het is een bekend Vlaams cliché. Maar zelfs zonder dat er brokken van komen, is alcohol geen succesrecept voor een gezellig feest. 'Naarmate het alcoholgebruik stijgt, kan het lijken alsof de sfeer er goed in zit. Maar op het moment dat mensen dronken worden, is er geen echt

contact meer. Dronken mensen gaan uit verbinding. Ze worden luider, ze luisteren niet meer naar iemand anders. Wat je dan krijgt, is geen vrolijke gezelligheid meer, het is een verbond van drinkebroers, die niet zozeer geïnteresseerd zijn in elkaar, als wel in meer alcohol. En ik ken maar weinig gezelschappen waarin men erin slaagt om de vrolijkheid van die paar glaasjes op te zoeken, en dan over te schakelen op water en koffie.'

### Collectieve verslaving

Myriam Bruyninckx ziet in de eindejaarsperiode bevestigd wat ze al lang denkt: alcohol is in België 'een collectieve verslaving', een breder verspreid probleem dan de statistieken (1 op de 10 heeft een alcoholprobleem) laten vermoeden. 'Het is de enige drug waarbij je je moet verantwoorden omdat je hem niet gebruikt. Kun je je voorstellen dat je op een feest aankomt en moet uitleggen waarom je géén lijn cocaïne of pil wilt? Of dat je zegt dat je stopt met roken en dat mensen je proberen te overhalen om een sigaret te roken?' Niet alleen moet je een goede reden aandraagen voor niet-gebruik (bijvoorbeeld: 'ik

zit aan de antibiotica', 'ik ben ziek', eventueel kun je zeggen dat je een drankprobleem hebt, maar dan hoor je al snel: 'Eentje dan? Dat kan toch geen kwaad?'), vaak krijgt de drankweigeraar te horen dat hij een spelbreker is. 'Dat zul je vooral van drinkers te horen krijgen. Een nuchtere in het gezelschap remt het drinken. Want als we allemaal samen drinken, dan doen we allemaal samen zotte dingen en kunnen we nadien allemaal samen zeggen: hahaha, we waren ferm zat toen. Als je niet meedrinkt, voelt dat voor je drinkebroers, je bondgenoten, alsof je hen in de steek laat. Zeker als je vroeger wel meedronk.'

**'Als je er een gewoonte van maakt om je emoties weg te drinken, verwerk je niets'**

**Myriam Bruyninckx**  
Therapeute en ervaringsdeskundige

Hoezeer alcohol een sociaal smeermiddel is, niet alleen bij feesten en partijen maar ook nog altijd in grote delen van het zakenleven, is een van de rode draden in *Drinkt u iets?*, het boek dat Bruyninckx samen met een van haar cliënten schreef. Philip Muls is een succesvolle zakenman die bij Bruyninckx aanklopte, omdat zijn vrouw ermee dreigde hem te verlaten als hij niet zou kappen met de drank. In het boek laten Bruyninckx en Muls om de beurt in hun leven en hun hoofd kijken – je kunt zelfs meelesen wat er tijdens de therapeutische gesprekken niet gezegd, maar wel gedacht wordt, wat al even interessant is als wat je opsteekt over alcoholgebruik en het afkickproces. Het boek bevat een paar hallucinante scènes, waarin Muls onder zware druk komt te staan bij een zakelijk event maar evengoed bij een vriendschappelijk diner.

Het blijft ook Bruyninckx verbazen, voor hoeveel gelegenheden de drank wordt ingezet. 'Ik kan zien dat het voor veel dingen helpt. Dat het makkelijk is om zaken te doen als de sfeer wat losser is, dat het de makkelijkste route naar ontspanning is, dat je als timide mens ook wel eens uitzin-

